

الخريطة الذهنية

خطوة.... خطوة

- تعلم اسرار الخريطة الذهنية العجيبة
- تدرب وبنفسك كيف تستخدم طاقتي مخك الأيمن والأيسر
- اكتشف كيف تضاعف ذكائك وقدراتك الكامنة

هذا الكتاب يصلح للجميع للطالب والموظف والأسرة

تأليف وإعداد ورسوم
د . نجيب عبدالله الرفاعي

الطبعة الثالثة
٢٠١٣م - ١٤٣٤هـ



د. نجيب عبد الله الرفاعي

- هل تريد أن تنجح في دراستك .. عملك.. حياتك؟
- هل تريد أن تكتشف اشياء جديدة وتنظم حياتك من جديد بطرق فعلاً جديدة؟
- هل تريد ان تستخدم طاقة عقلك بالكامل؟

هذا الكتاب يعطيك الاجابة على هذه التسائلات بل وأكثر...

مَكْتَبَةُ لِسَانُ العَرَب
مكتبة لسان العرب
أ. علاء الدين شوقي
www.lisanarb.com

الدكتور نجيب عبد الله الرفاعي مدرب معتمد في هندسة النجاح (NLP) ويدير حاليا أول معهد للتدريب على مهارات النجاح (NLP) على مستوى العالم العربي معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة (ABNLP)

من أهم دورات د. نجيب الرفاعي التي لاقت نجاحاً كبيراً:

- هندسة النجاح (مستوى الممارس في NLP).
- هندسة النجاح (مستوى الممارس المتقدم في NLP).
- فن الإلقاء الرائع
- مفتاح قانون الجذب
- قوة الإيحاء

نتعلم نتغير نتقدم

للمزيد من المعلومات اذهب إلى موقع النجاح WWW.MUHARAT.COM
ص.ب 891 الصفاة 13009 الكويت - هاتف : 22662635 - فاكس: 22662636 - البريد الإلكتروني : dr@muharat.com

الخريطة الذهنية

خطوة....خطوة

تأليف و رسوم

د. نجيب عبدالله الرفاعي

الطبعة الثالثة

١٤٣٤ هـ ٢٠١٣ م

www.lisanarb.com
مكتبة لسان العرب

155.2 الرفاعي، نجيب عبدالله.
الخريطة الذهنية: خطوة خطوة/ نجيب عبدالله الرفاعي ط3 - الكويت: نجيب عبدالله الرفاعي 2013
224ص: خرائط، رسوم، صور، 27سم.
ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

1. الخريطة الذهنية 2. تحقيق الذات 3. الشخصية (علم نفس) أ. العنوان

رقم الإيداع 2012/178
ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة
مهارات للاستشارات والتدريب

نتعلم نتغير نتقدم

الطبعة الثالثة يناير 2013

هاتف: 22662635
فاكس: 22662636
البريد الإلكتروني:
nlpskill@gmail.com

المحتويات

تخيــــــــل

- تخيل لو تمكنت من الاستفادة من جزئي مخك الأيمن والايسر
- تخيل لو تمكنت بطريقة مبدعة جديدة ومثيرة كيف تغير تفكيرك
- تخيل لو استطعت أن تجدد حياتك بطريقة سهلة وبسيطة وممتعة
- تخيل لو قررت الآن البدء بتجربة جديدة وتثابر عليها حتى تتمكن منها
- تخيل لو علمّت مهارة جديدة لإنسان محتاج إليها كم من الأجر تأخذ؟
- تخيل لو استطعت أن تكون الأول بدون جهد كبير وضغط نفسي وتوتر
- تخيل لو قرأت هذا الكتاب وتمكنت من معرفة أسراره بكل إحتراف

www.lisanarb.com
مكتبة لسان العرب



مقدمة الكتاب

هذا الكتاب الذي بين يديك يعتبر أول كتاب في العالم العربي يدرسك خطوات رسم الخريطة الذهنية خطوة .. خطوة. إن هذا الكتاب يدربك على أصول الخريطة الذهنية باللغة العربية والحيل المستخدمة لتكون خريطتك افضل خريطة يفهمها عقلك. كما أن هذا الكتاب يحتوي على عشرات الخرائط الذهنية و التجارب التي تم رسمها بأيد عربية. إن من أهم أهداف تدريبك على استخدام الخريطةالذهنية:

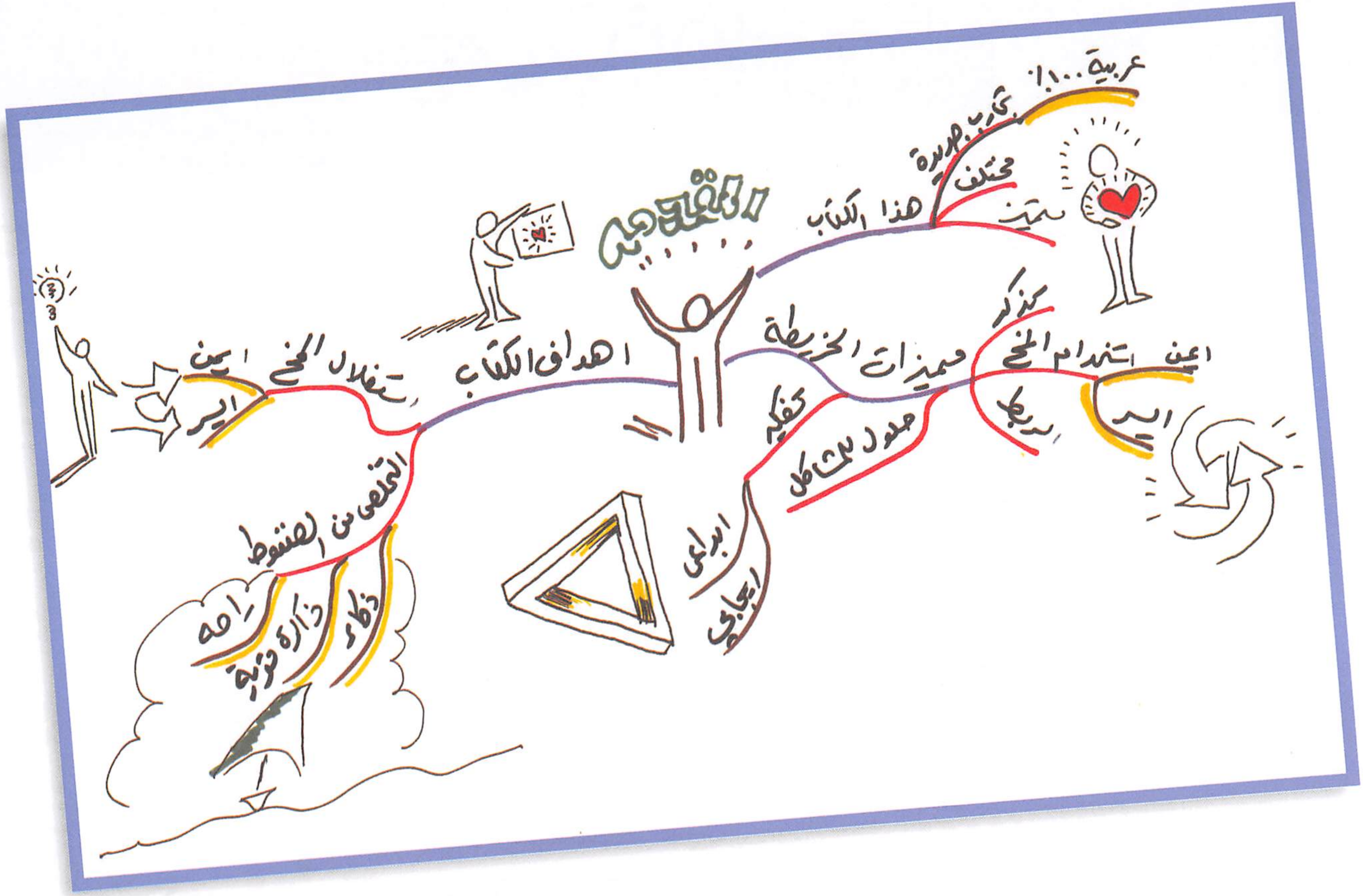
- أن تستغل طاقتي دماغك الأيمن و الأيسر بنجاح.
- أن تكون مرتاحا في حياتك أكثر، بعيدا عن الضغوط اليومية .
- أن تتخلص من بعض العوارض مثل قلة التركيز و النسيان .
- أن تضاعف نسبة ذكائك أي ستكون أذكى باستخدام الخريطة الذهنية!

إن التعود على استخدام الخريطة الذهنية يعني أن توفر الوقت في أعمالك إن كنت موظفا و راحة و ثقة بالنفس أيام الاختبارات و الامتحانات إن كنت طالبا و تجدد للحياة و الحصول على ما تريد بتفكير يعرفه مخك خطوة خطوة ! و ما أعنيه هنا هو إن نسبة الذكاء سوف تتضاعف بإذن الله تعالى . و أخيرا هناك سبعة مميزات تتميز بها الخريطة الذهنية :

١. القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات.
٢. استخدام أفضل للمخ.
٣. إيجاد علاقة بين المتغيرات والربط بينها.
٤. إيجاد الحلول للمشكلات بصورة أسرع وأسهل.
٥. تساعد على التفكير الإبداعي.
٦. ترسيخ التفكير الإيجابي البناء.
٧. راحة نفسية.

أتمنى لك التوفيق و السعادة و النجاح وإلى الأمام باستمرار

د. نجيب عبدالله الرفاعي
١٤٢٧ هجرية - ٢٠٠٦ ميلادية


مقدمة
هذا الكتاب
مختلف
تجارب جديدة
عربية ١٠٠٪
متميز
أهداف الكتاب
استغلال المخ
أيمن
أيسر
التخلص من الضغوط
راحة
ذاكرة قوية
نظام
مميزات الخريطة
تذكر
استخدام المخ
أيمن
أيسر
ربط
إبداعي
إيجابي

كيف تستفيد من هذا الكتاب..؟

١ - ابدأ بالقراءة من الفصل الأول حتى نهاية الكتاب قراءة سريعة و اطلع على الرسومات المختلفة و كون صورة كبرى عن هذه المادةالشيقة.

٢ - ارجع و اقرأ الكتاب من جديد و في هذه المرة بنية التطبيق العملي خطوة .. خطوة .

٣ - فكرة الخريطة الذهنية قد تأخذ منك وقتا كبيرا في البداية .... أنبهك إنها فقط في البداية و لكن إذا تعودت على استخدام الخريطة الذهنية ستجد أنك تستخدمها كما لو إنك تكتب بيدك ..صدقني هذا ما سيحدث لك ..كن صبورا.

٤ - هناك تدريبات إضافية في نهاية كل فصل ... تدرب عليها .

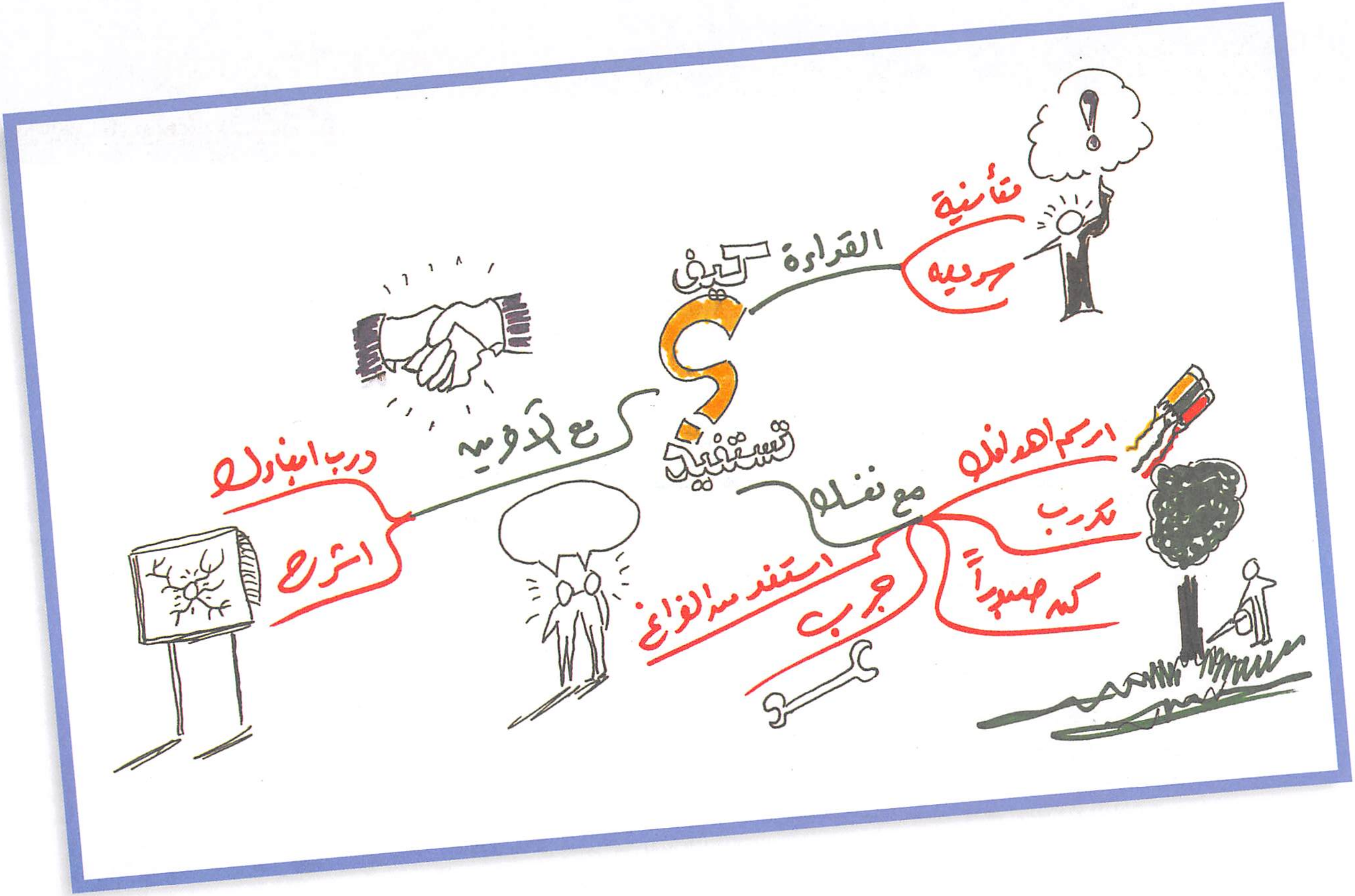
٥ - إن استطعت أن تشرح الخريطة الذهنية للآخرين - طبعا بعد التمكن - افعل ذلك .

٦ - إن كنت مدرسا جرب أن تلخص المادة الدراسية بهيئة الخريطة الذهنية ووزعها على طلابك .

٧ - في أوقات الفراغ في المجالس أو أثناء مشاهدة التلفاز ارسم خريطة ذهنية للمادة المشاهدة او الحديث أثناء الاجتماع .

٨ - عود أبناءك على تلخيص موادهم الدراسية بالخريطة الذهنية و ارصد جائزة لأفضل خريطة ذهنية !

٩ - ارسم أهدافك السنوية من خلال الخريطة الذهنية .



كيف
تستفيد
القراءة
حرفية
مع نفسك
ارسم اهدافك
تدرب
كن صبوراً
جرب
استفد من الأنواع
اشرح

مخك ماذا تعرف عنه؟

لديك (ثلاث) مخوخة (مخوخة جمع مخ و يمكن مخاخ !)

١ – مخ الزواحف :

يقع في قاع الجمجمة ووظيفته تنظيم ضربات القلب، ويساعدنا في أوقات الخوف لعمل رد فعل مناسب.

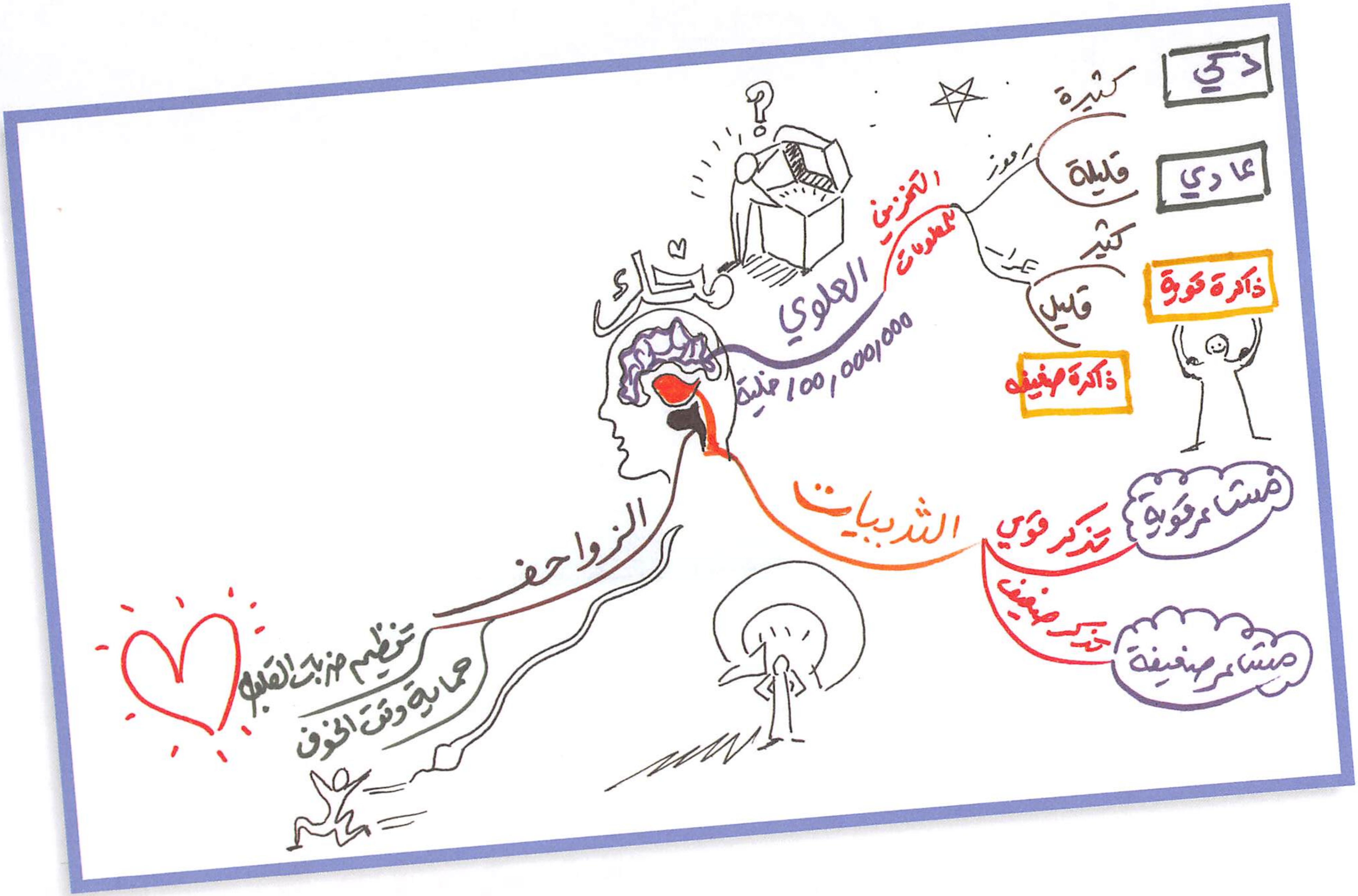
٢ – مخ الثدييات :

يشبه مخ الحيوان وهو يساعدنا في عملية التذكر والسيطرة على المشاعر (ذاكرة أطول بشرط مشاعر أكبر) نحن نتذكر ما نحب. مشاعر كبيرة أو قوية كالصدمات النفسية وغير الإيجابية (حادث !) أو إيجابية (ذكرى شهادة مدرسية و تفوق)

٣ – المخ العلوي :

يتكون المخ العلوي من مئة ألف مليون خلية تتصل فيما بينها من خلال شحنات كهربائية .

تقوم هذه الخلايا بتخزين المعلومات من خلال الرموز ، لكل رمز يبنى بالتكرار يعني معلومة وعلى ذلك فإن ذكاءك وقدراتك الذهنية ليست محسوبة بعدد الخلايا التي تمتلكها إنما بعدد الرموز (COD) التي تبنيها يوميا .. أي بعدد المهارات التي تتعلمها يوميا أو سنويا ، فكلما زادت هذه المهارات تكون أقوى وأذكى ومميزا عن بقية الناس هذا الرمز (COD) يتكون من خلال ارتباط عدة مجمعات من خلال الدماغ . فالذكي إذًا لديه رموز (COD) كثيرة والعادي أقل .

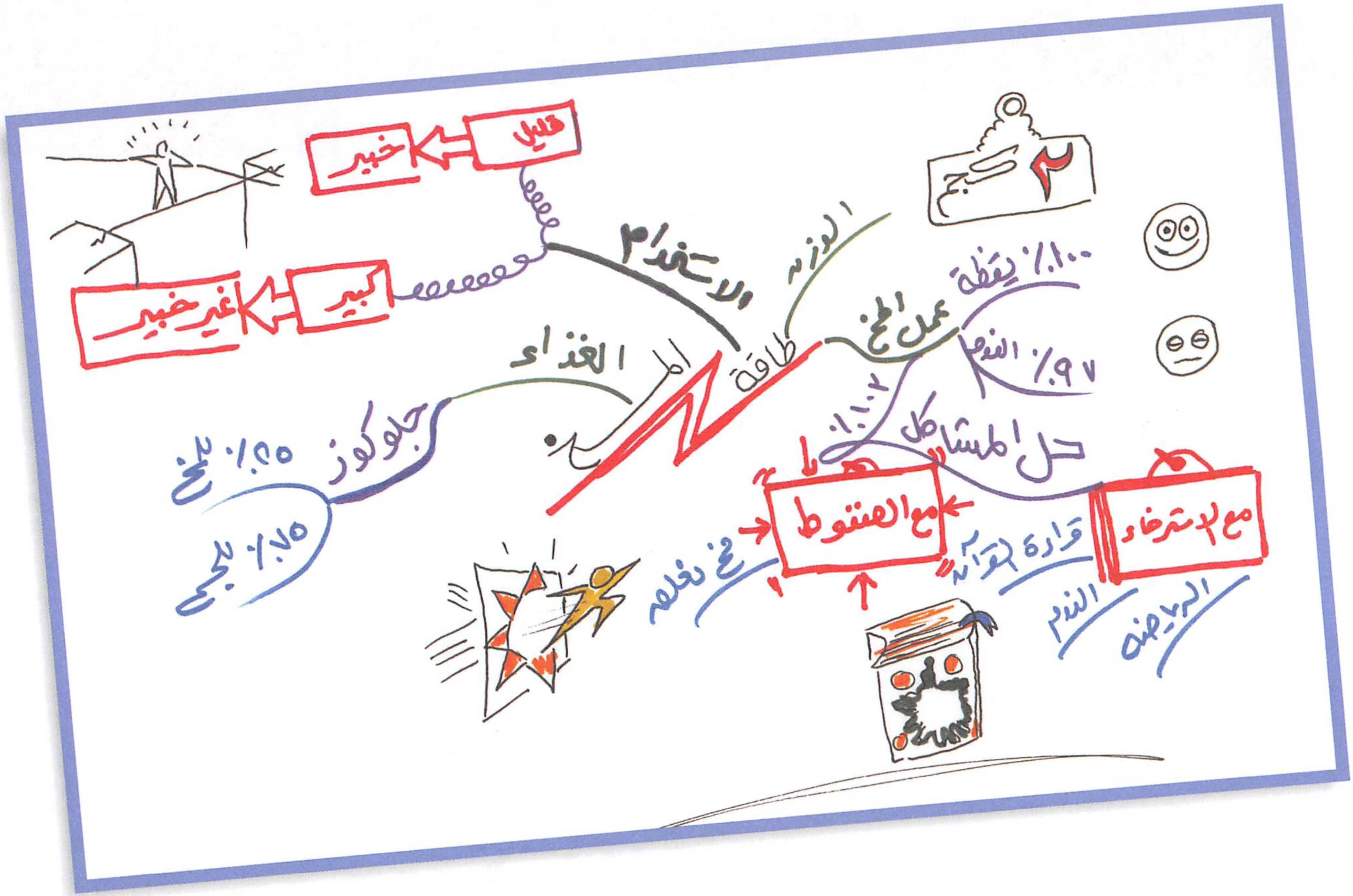


ذكي
عادي
كثيرة
قليلة
كثير
قليل
ذاكرة قوية
ذاكرة ضعيفة
التخزين المعلومات
العلوي
100,000,000 خلية
الثدييات
تذكر قوي
تذكر ضعيف
مشاعر قوية
مشاعر ضعيفة
الزواحف
تنظيم ضربات القلب
حماية وقت الخوف

طاقة المخ :

المخ طاقته الكهربائية (٤) وات تعمل ١٠٠ ٪ تعمل أثناء اليقظة و ٩٧ ٪ أثناء النوم و ١٠٣ ٪ أثناء حل المشاكل الكبيرة ، ووزنه أقل من ٢كجم يتغذى على الجلوكوز (السكر المذاب في الجسم) ويأخذ من هذا السكر ٢٥ ٪ بينما ٧٥ ٪ تذهب للجسم كله .

- تحتــاج الراحــة (قيلــولة) لا تقل عن ٢٠ دقيقة في منتصف النهار ليعطيك تحسنا بالغا في الإنتاج والانتباه .
- أثناء الضغوط النفسية تغلق الممرات بين أعصاب المخ والتي تعمل على تدفق المعلومات. فتخيل معي لديك (١٠٠) صنبور في عمارة ضخمة وقد أغلقت المحبس الكبير ولعلك لاحظت ذلك قبل الاختبارات المدرسية . فإذا زالت هذه الضغوط فإن المعلومات تتدفق بانسيابية وقوة (وهذا ما يحدث حينما نقدم ورقة الاختبار) وتستطيع أن تتخلص من هذه الضغوط بممارسة الرياضة والنوم الكافي والعبادة كحضور صلاة الجماعة في المسجد. أو قراءة القرآن الكريم بصوت مرتفع قليلا .
- الخبراء يستخدمون طاقة أقل في الدماغ وذلك ناتج عن سهولة الحركة (الخبرة في الدماغ للشيء الذي هم خبراء فيه) فنحن فقط نأخذ طاقة أكبر في البداية . تذكر حينما تعلمت جدول الضرب والقسمة في صغرك وقارن ذلك الآن .

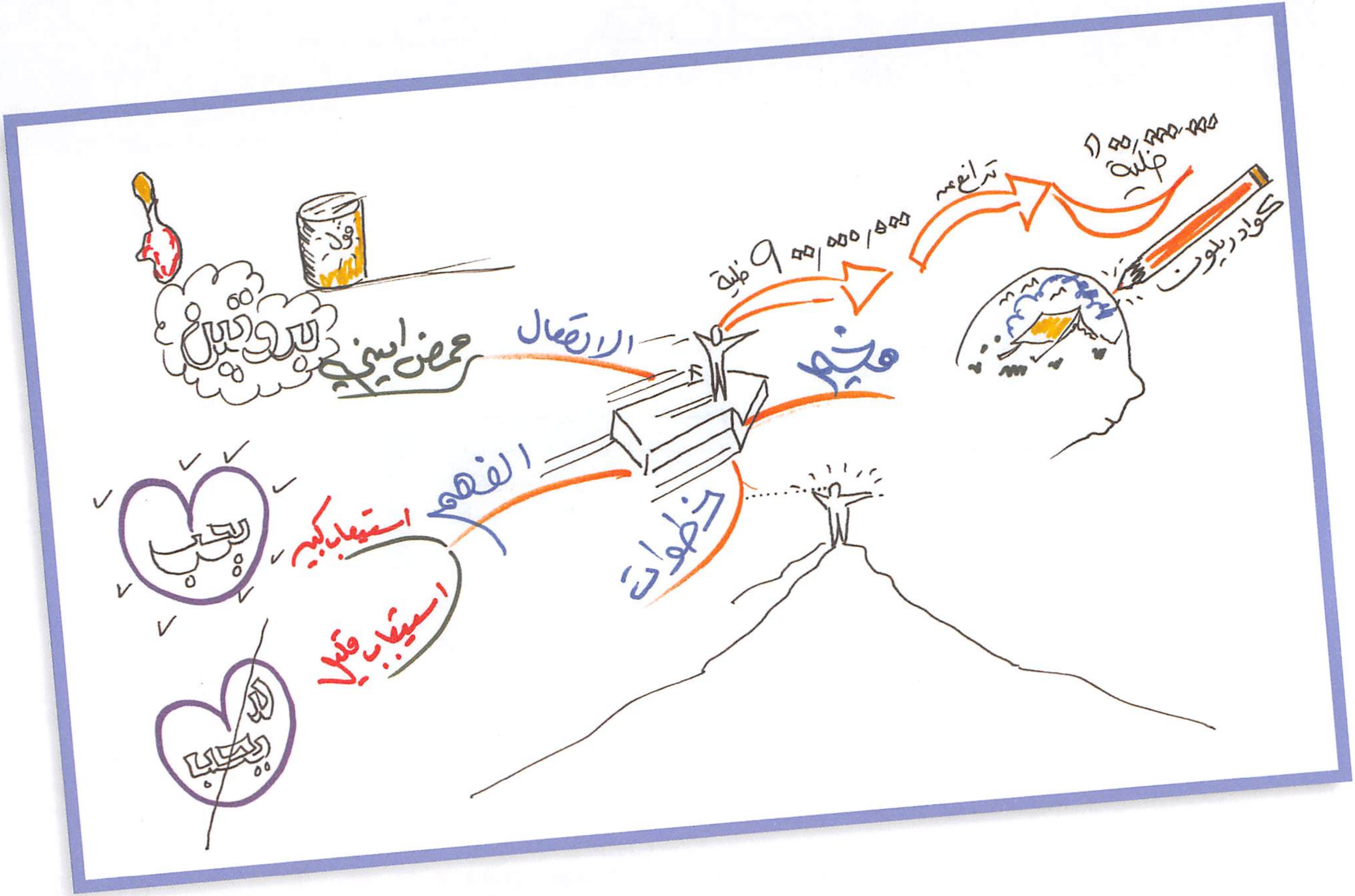

قليل
خبير
كبير
غير خبير
الاستخدام
الوزن
٢ كجم
١٠٠٪ يقظة
عمل المخ
٩٧٪
طاقة
الغذاء
جلوكوز
٢٥٪ للمخ
٧٥٪ للجسم
حل المشاكل
مع الضغوط
مع الاسترخاء
قراءة القرآن
النوم
الرياضة

- المخ مكون من ١٠٠ ألف مليون خلية يدافع عنها ٩٠٠ الف مليون خلية وظيفتها حماية الخلايا السابقة، امسك قلمك الآن وضعه على رأسك سوف يكون مساحة رأس القلم مخيم يجتمع فيه (٣٠,٠٠٠) خلية وكما قلت سابقا أن الربط بين الخلايا هو التعلم، ومخك لديه القدرة على ربط ما مقداره (١) كواد درليون والسؤال الذي يخطر في ذهنك الآن كما خطر في ذهني أو ما سمعته ، هو ما هو الكواد درليون ؟!؟

الكواد درليون يساوي رقم واحد وأمامه ملايين بل بلايين الأصفار ، بمعنى لو بدأت بالعد الآن وبمعدل كل ثانية رقم فإن الرقم الذي تصل إليه سيكون الكواد درليون بعد (٣٢,٠٠٠) مليون سنة .

- يقوم المخ بتخزين المهارات في موقع يسمى (PROCEDURE) فكل شيء ستعمله في المستقبل سوف يذهب إلى هذا الموقع ويكرره بشكل آلي وبدون وعي وتسمى هذه المنطقة في المخ (CEREBULUM) وهي منطقة الاتزان .
- طبيعة المخ في استيعابه وأخذه للمعلومات مبنية على الحاجة أو الحب أو الرغبة فالشيء الذي تهتم به يمتصه بسرعة . فمثلا أنت أثناء قيادة السيارة لا تركز على ملابسك بقدر ما تركز على اسم الشارع . والمدرس العادي يشرح بالطريقة التي يحبها وعليه إذا أراد أن يقنع طلبته بحب المادة إذا أراد لهم الاستيعاب السريع عليه ان يستخدم فكرة التعلم السريع .

وفكرة التعلم السريع (ACCELERATED LEARNING) قائمة على أساس تحويل المادة الدراسية إلى متعة وسعادة وبالتالي فإن المدرس لن يبذل جهدا كبيرا في شرح المادة .



بروتين
فول
حمض اميني
الاتصال
الفهم
استيعاب كبير
استيعاب قليل
يحب
لا يحب
خطوات
هيكل
9 00,000,000 خلية
100,000,000,000 خلية

- الاتصال بين خلايا المخ يتم من خلال الحمض الأميني فعليك بالبروتين ليزيد من هذا الاتصال (الفول المصري مثلا) وبالمناسبة إذا جمعت معه الخبز يكون ثقيلا على المعدة ولعلك تحب أن تجرب (الفول او الباجلا) بدون خبز كما هو معروف في معظم الجمعيات التعاونية في الكويت.

فالمعادلة هي البروتين فقط وجمع البروتين مع الكربوهيدرات (خبز ، معكرونية ، ...) يعطيك الخمول والشرود.

ومن المواد التي تمدك بالبروتين : البيض والسمك والمكسرات (بندق ، فستق ، ...) والخضروات المائلة للخضار أو السواد والفواكه والعسل.

- ومن تجربتي الشخصية فإنني جربت استخدام ملعقة كبيرة من العسل مذابة في الماء بعد صلاة الفجر وكذلك اللوز ووجدت فيه فائدة عظيمة في الانتباه والنشاط الذهني بشكل غير طبيعي .

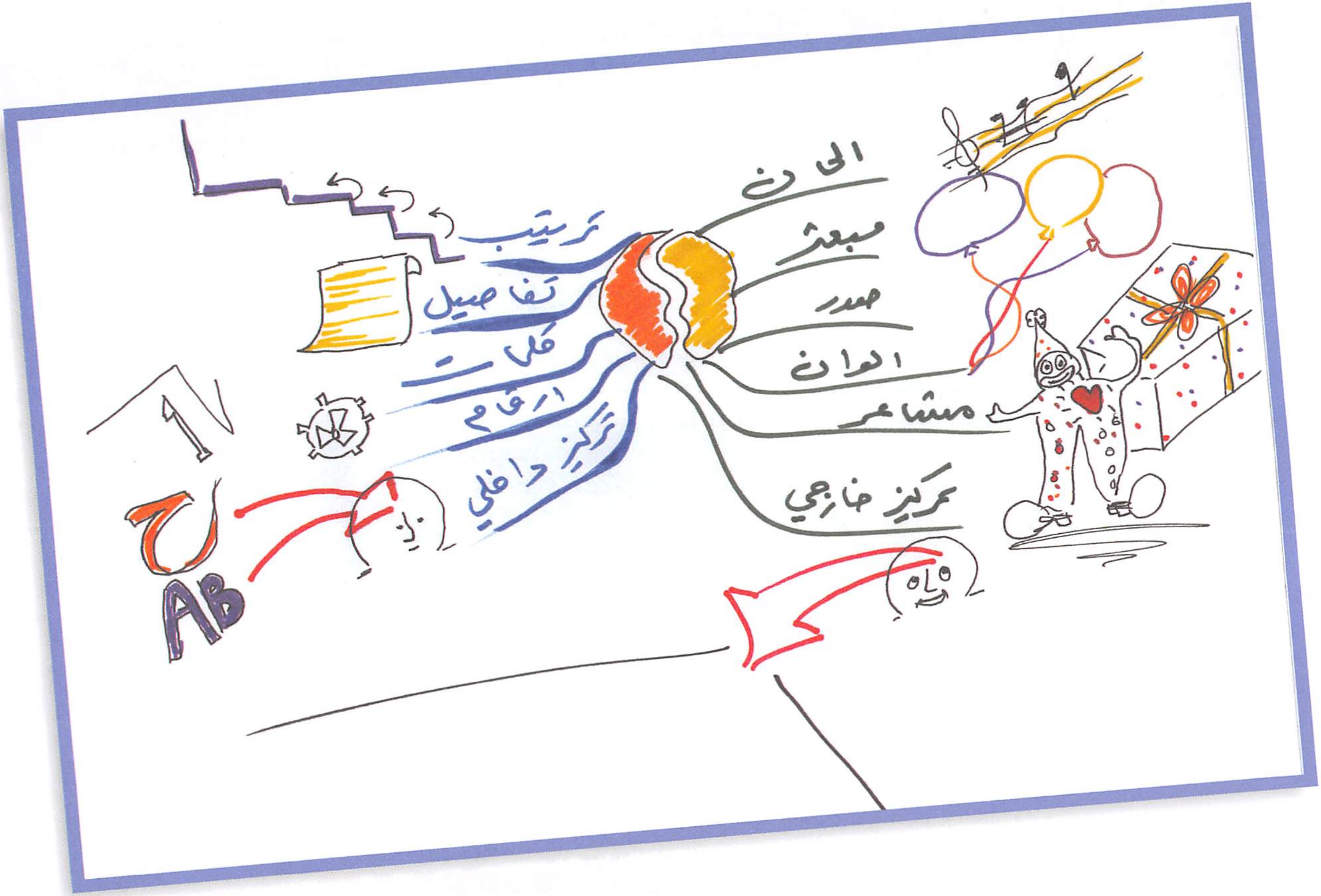
- في دراسة علمية أثبت فيها العلماء أن كل (٩٠) دقيقة (أثناء النوم) يذهب فيه المخ إلى منطقة الأحلام. فالعضلات تتوقف عن الحركة وقد تمت التجربة على عينة (أ) جعلوها تنام نوماً عادياً وعميقاً وعينة (ب) كل (٩٠) دقيقة يتم إيقاظها والنتيجة أن الانتباه عند العينة (أ) زاد عن (ب).

ومن التوصيات أن تقرأ وتفكر في المواضيع المهمة وتريد لها الحلول الإبداعية قبل النوم فمن ذلك أن تجعل مخك يقوم بعمليات كيميائية أثناء النوم لصالحك.


خضروات سوداء + خضراء + سمك + بيض + مكسرات + عسل
بروتين
حمض أميني
اتصال بين الخلايا
قوة الاتصال
قوي
انتباه
ضعيف
خمول
كربوهيدرات +
مكرونة ... رز ... خبز ...

المخ الأيمن والأيسر

الأيمن (مشاعري)	الأيسر (منطقي تحليلي)
الأشياء مبعثرة	الأشياء مرتبة.
الصورة الكبرى او الخلاصة	التفاصيل
الصور	يحب الكلمات
الألوان	الأرقام
الألحان والأصوات	التركيز الداخلي أو لغة لماذا ؟ .
يفضل التجربة والمشاهدة .	يفضل القراءة عن الموضوع
مشاعرى .. عاطفي .. مبدع	يميل للوائح و القوانين
حساس	ناقد
التركيز خارجي أو كيفيٌ ؟ .	مخطط



ترتيب
تفاصيل
كلمات
ارقام
تركيز داخلي
الحان
مبعثر
صور
الوان
مشاعر
تركيز خارجي
AB

الخريطة الذهنية و موجة ألفا

اكتشف العلماء أن للمخ أربعة موجات رئيسية :

١ - موجة بيتا : ذبذبتها من ١٨-٢٤ ذبذبة في الثانية و هي الحالة التي تكون أنت في وعيك بالكامل.

٢ - موجة ألفا : ذبذبتها من ١٢-١٨ ذبذبة في الثانية و هي حالة التأمل و التفكير الخيالي الإبداعي أو أحلام اليقظة.

٣ - موجة ثيتا : ذبذبتها من ٤-١٢ ذبذبة في الثانية و هي حالة النوم مع الأحلام .

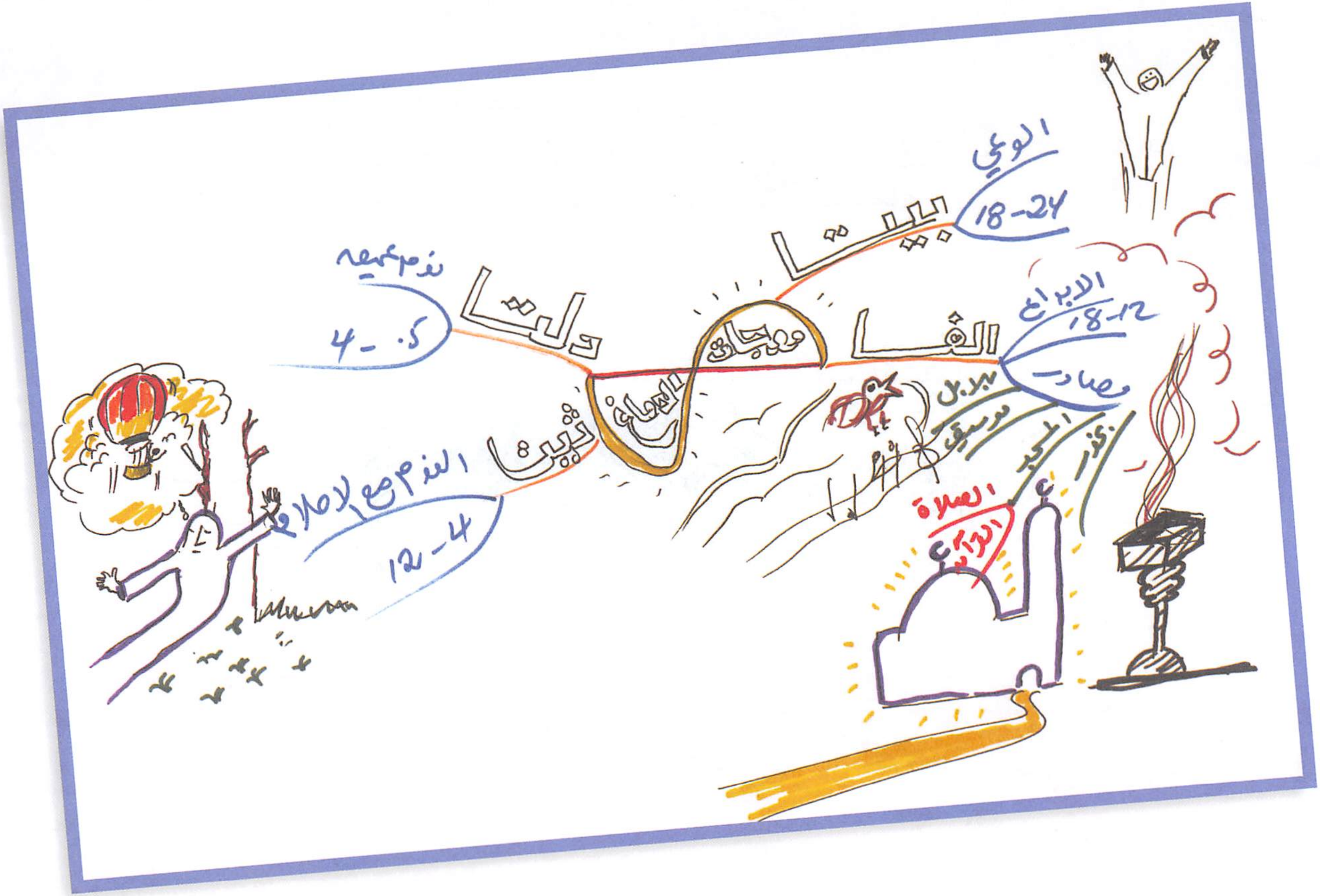
٤ - موجة دلتا : ذبذبتها من نصف موجة - ٤ ذبذبة في الثانية و هي حالة النوم العميق .

ما يهمنا هنا الموجة الثانية و هي موجة ألفا . في هذه الموجة سوف تبدع في رسم الخريطة الذهنية والسؤال كيف تحصل على هذه الموجة؟ تحصل على هذه الموجة من خلال :

- قراءة القرآن بصوتك مع الترتيل والتجويد أو الاستماع إلى أحد المقرئين المتميزين.
- وضع رائحة طيبة كالبخور و أنواع الطيب المختلفة.
- الاستماع الى الموسيقى الهادئة و المخصصة لموجة ألفا كالموسيقى العلاجية [1] (SOUND HEALTH SERIES)
- الاستماع إلى الموسيقى الطبيعية مثل أصوات البلابل و الطيور أو أمواج البحر بدون أي مؤثرات موسيقية اخرى .
- الجلوس في مكان يعطيك هذه الموجة طبيعيا. كالجلوس في المسجد أو الحديقة أو في مكان معين في بيتك . بعد صلاة الفجر أو صلاة المغرب .

و بشكل عام أنت تعرف الوقت المناسب و المكان المناسب حسب خبرتك اليومية مع نفسك فإشارة هذه الموجة أن تشعر بسعادة تغمرك و رغبة لديك للإنجاز في الأعمال بدون تعب أو كلل .

(١) الموسيقى العلاجية تباع لدى مكتب مهارات



الوعي
18-24
بيتا
الابداع
18-12
الفا
مصادر
موجات الدماغ
دلتا
نوم عميق
4 - .5
ثيتا
12 -4
الصلاة



ولكن !
فقط
المستويات العصبية
الاستراتيجيه
الدوافع الثلاث
تغيير
الروابط
القصة
التفاصيل
عادي
بسيط
أحسنت
مفاتيح الروابط القوي
دائرة التميز
نعم .. نعم .. استطيع
MUHARAT.COM

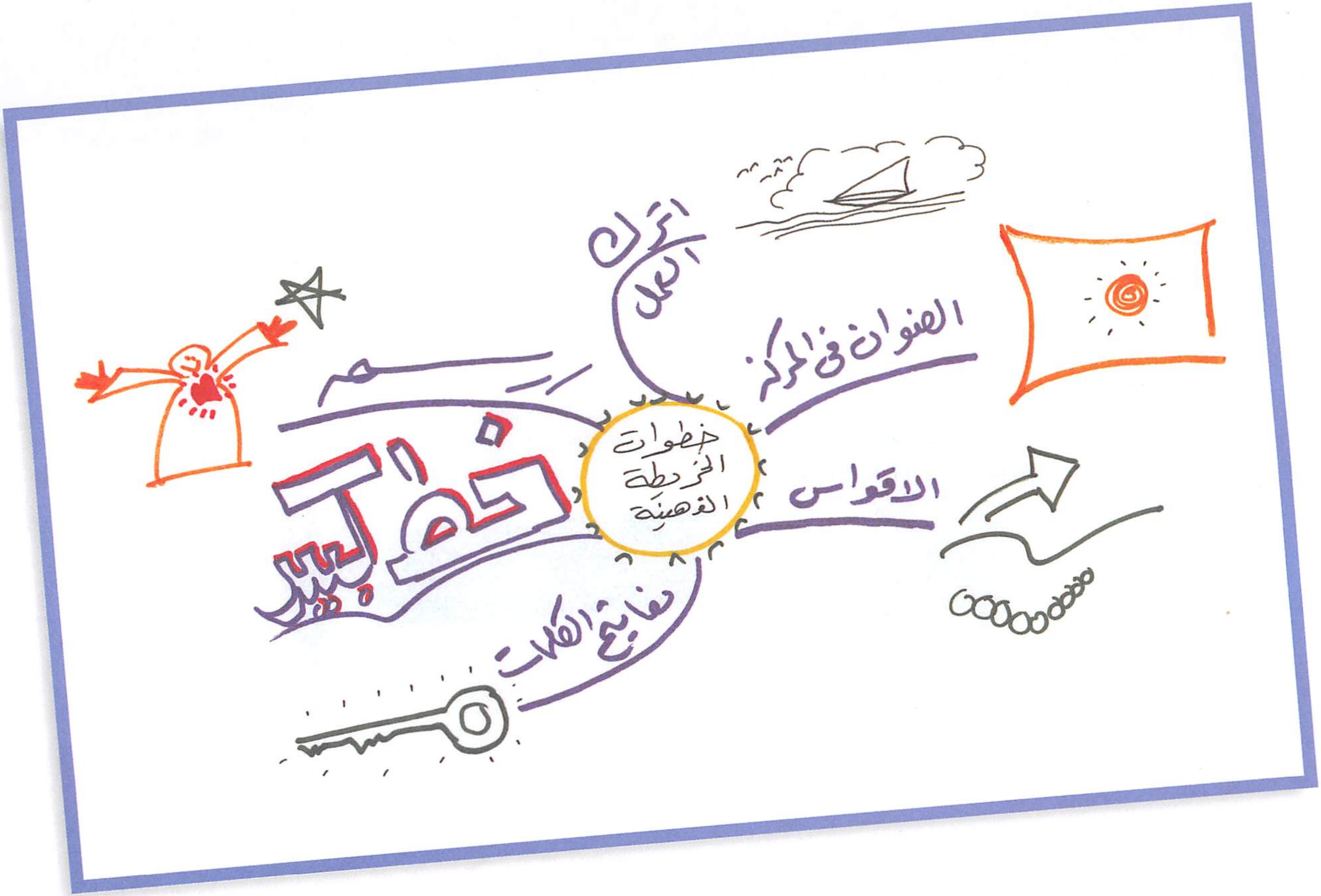
كيف ترسم الخريطة الذهنية

كيف ترسم الخريطة الذهنية

في هذا الفصل سوف تتعلم بخطوات بسيطة كيف ترسم خريطة ذهنية لموضوع يهمك و تعرفه تماما .

خطوات الخريطة الذهنية :

- ضع العنوان الرئيسي في المركز.
- ارسم الأقواس بحجم الكلمات.
- اختر مفاتيح الكلمات المناسبة.
- أكتب بخط كبير.
- ارسم .
- ترك العمل فترة ثم ارجع للخريطة مرة أخرى


خطوات الخريطة الذهنية
العنوان في المركز
الاقواس
مفاتيح الكلمات
خط كبير
رسم

الخطوة الأولى : العنوان الرئيسي في المركز

أنا أفكر الآن في رسم خريطة لهواياتي.
و في البداية أفكر ما هو الشعار المعبر عن موضوع الهوايات ثم أكتب تحته
أو أحيانا فوقه. و أحيانا أخرى يمكن أن تكتب حوله اسم الموضوع و هو " هواياتي" ....


هواياتي

الخطوة الثانية : ارسم الأقواس

أمد القوس الأول و الذي يخرج من الشعار و أكتب عليه الهواية الأولى و هي " القراءة " .
الحركة في رسم الأقواس متروكة لك اما مع اتجاه عقارب الساعة أي من اليمين الى اليسار و هذا هو المفضل عندي أو عكس اتجاه عقارب الساعة أي من اليسار إلى اليمين .
تلاحظ هنا أن الكلمة مختصرة و معبرة و حجم الكلمة يكاد يقارب المساحة التي حددتها للقوس الأول .
اثناء الكتابة بإمكانك أن تكتب بأي حجم من الحروف و موضوع الرسم سواء الكتابة أو الرسومات المعبرة متروكة لحسك الفني .
في الخريطة الذهنية أوجد بصمتك الفنية التي يحبها مخك .
و السؤال لماذا القوس و ليس الخط المستقيم؟ الخط المستقيم يكون في النهاية خطوط مستقيمة للخريطة الذهنية و بمقابلة الأقواس بالخطوط المستقيمة تجد أن الأكثر راحة للعين و الافضل من ناحية الصورة التي تخاطب الجانب الأيمن من الدماغ هي الاقواس بينما الخطوط المستقيمة تخاطب الجانب الأيسر .


القراءة
هواياتي

الخطوة الثالثة : رسم القوس الثاني

مَكْتَبَةُ لِسَان العَرَب
أ. علاء الدين شوقي
مكتبة لسان العرب
www.lisanarb.com


القراءة
الرياضة
هواياتي

الخطوة الرابعة: رسم القوس الثالث

أمد القوس الثالث و الخارج من المركز و أكتب عليه هوايتي الثالثة " برامج الحاسوب "


القراءة
برامج الحاسوب
الرياضة
هواياتي

الخطوة الخامسة : أضف الرسومات المعبرة

هنا أبدأ أتامل هذه اللوحة الفنية و أضيف عليها بعض الرسومات المعبرة.
و الفائدة من الرسومات كما مر معك من قبل. أنها تشجع الجانب الأيمن من الدماغ على التذكر و تحرك الجانب الأيسر من الدماغ لمزيد من التحليل في جو هادئ غير متوتر!



القراءة
برامج الحاسوب
الرياضة
هواياتي

الخطوة السادسة: أضف الأقواس الفرعية الأولى و الثانية

و أنا أتامل هذه اللوحة مرة أخرى طرأت على ذهني فروع جديدة للأقواس المرسومة . فمن هواية القراءة حددت أنني أحب قراءة الكتب الإسلامية و هو موضوع مهم لكل مسلم حيث تزوده هذه الكتب و القراءات بما يفقهه في دينه و دنياه من الأمور الشرعية البسيطة فقد قال الصادق المصدوق محمد صلى الله عليه و سلم: «طلب العلم فريضة على كل مسلم و مسلمة» و المعنى طلب العلم الشرعي الديني . و من الكتب الإسلامية حددت الكتب التي تبحث في الإيمانيات و سيرة المصطفى محمد صلى الله عليه و سلم .أما الكتب الاخرى التي اهوى قراءتها فهي قراءة الكتب المتصلة بفنون هندسة النجاح او البرمجة العصبية اللغوية . لقد استبدلت قراءة الكتب النافعة تماما بدلا من قراءة الصحف اليومية و التي أنصح بعدم قراءتها لأنها بالنسبة لي مضيعة للوقت. ومسببة للبرمجة السلبية، أما في هواية الرياضة فأنا أعشق تسلق الجبال و الرحلات الخلوية الكشفية و رياضة السباحة و لعبة الكرة الطائرة . أذكر أنني في أثناء الدراسة للماجستير في أوائل الثمانينات درست مقررا بأكمله عن التسلق مع التطبيق العملي الذي كان يحتوي على تسلق ثلاثة جبال في ولاية كونكتكت في أمريكا !



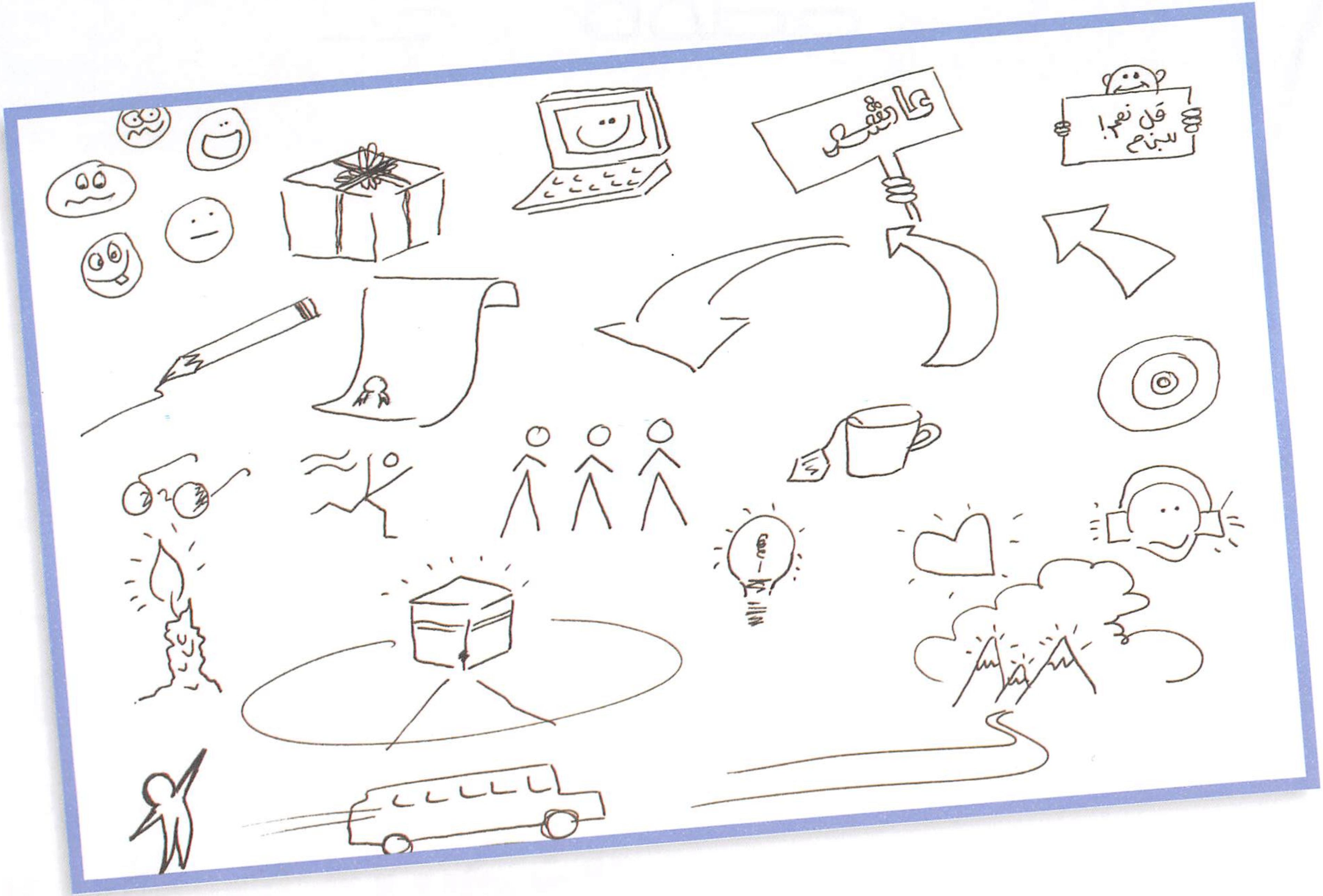
هواياتي
برامج الحاسوب
القراءة
الإسلامية
الإيمانية
السيرة
NLP
الرياضة
تسلق الجبال
كرة طائرة
السباحة

رسوم جاهزة

قبل أن أنتقل معك الى التمرين التالي. ربما تحب أن تعود نفسك على الرسم البسيط كما هو الآن أمامك.

من مصادر الرسم البسيط الكتب المتخصصة في فنون الرسم الكاريكاتيري أو تحاكي الرسوم الموجودة في مجلات الأطفال .

عود نفسك على الرسم و لسوف تبدع و تتقن هذا الفن .


قل نعم!

تمرين

ما رأيك الآن أن ترسم خريطة ذهنية لهواياتك. ثم في ورقة خارجية كرر نفس التجربة مع عناوين أخرى مثل :

١ - المدارس التي درست بها و من هم أفضل المدرسين و الأصدقاء في كل مرحلة دراسية.

٢ - البرامج التلفزيونية التي تفضل مشاهدتها كل أسبوع.

٣ - ماهي أهم الكتب التي قرأتها؟

٤ - ماهي الخطوات لتحضير شيء ما (المقرئين في إذاعة القرآن الكريم، الإعداد لرحلة،.....)؟

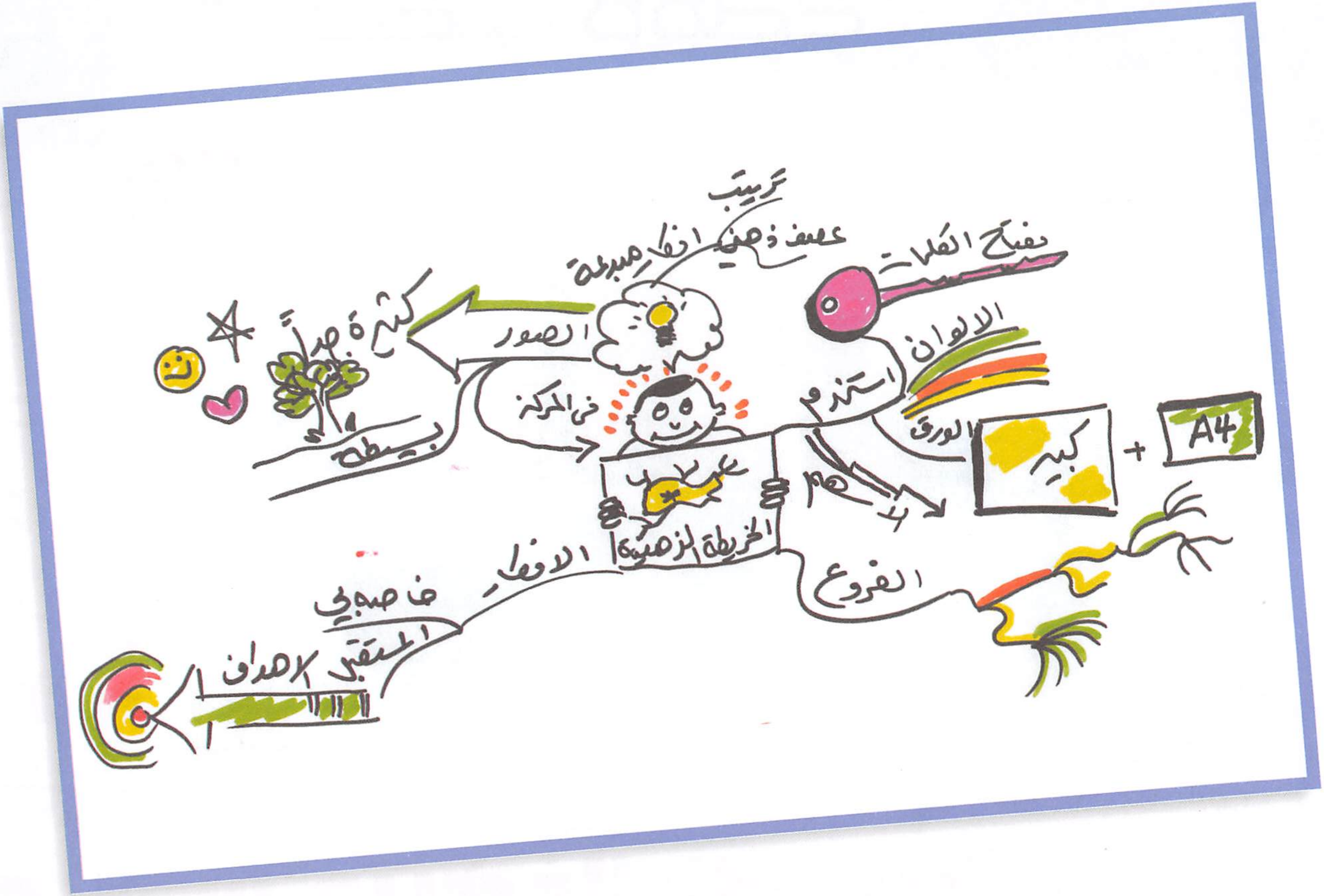
٥ - من هم أبرز من تسمع لهم من إذاعة القرآن الكريم وإلى أي جنسية ينتمون؟

٦ - بماذا يتميز الفريق الرياضي الذي تشجعه عن باقي الفرق؟


هواياتي

الخلاصة

- استخدم ورقة كبيرة او صغيرة و بشكل أفقي .
- ضع العنوان في المركز .
- من العنوان أخرج الفروع في شكل أقواس .
- اكتب على هذه الأقواس مفاتيح الكلمات .
- إذا انتهيت أضف الرسم بجوار مفاتيح الكلمات أو حسب ما تراه مناسبا، واعتبر الخريطة الذهنية لوحة فنية .
- إذا أردت أن تستخدم الخريطة الذهنية للتذكر فارسم رسومات غريبة و مضحكة أو ملفتة لنظرك.
- استخدم الخريطة الذهنية في الوصف الذهني لمشاريعك المبدعة .



ترتيب
عصف ذهني
افكار
الكلمات
الالوان
استخدم
الورق
كبير
A4
الصور
كثيرة
بسيطة
في الحركة
الخريطة الذهنية
الافكار
المستقبل
الاهداف
الفروع

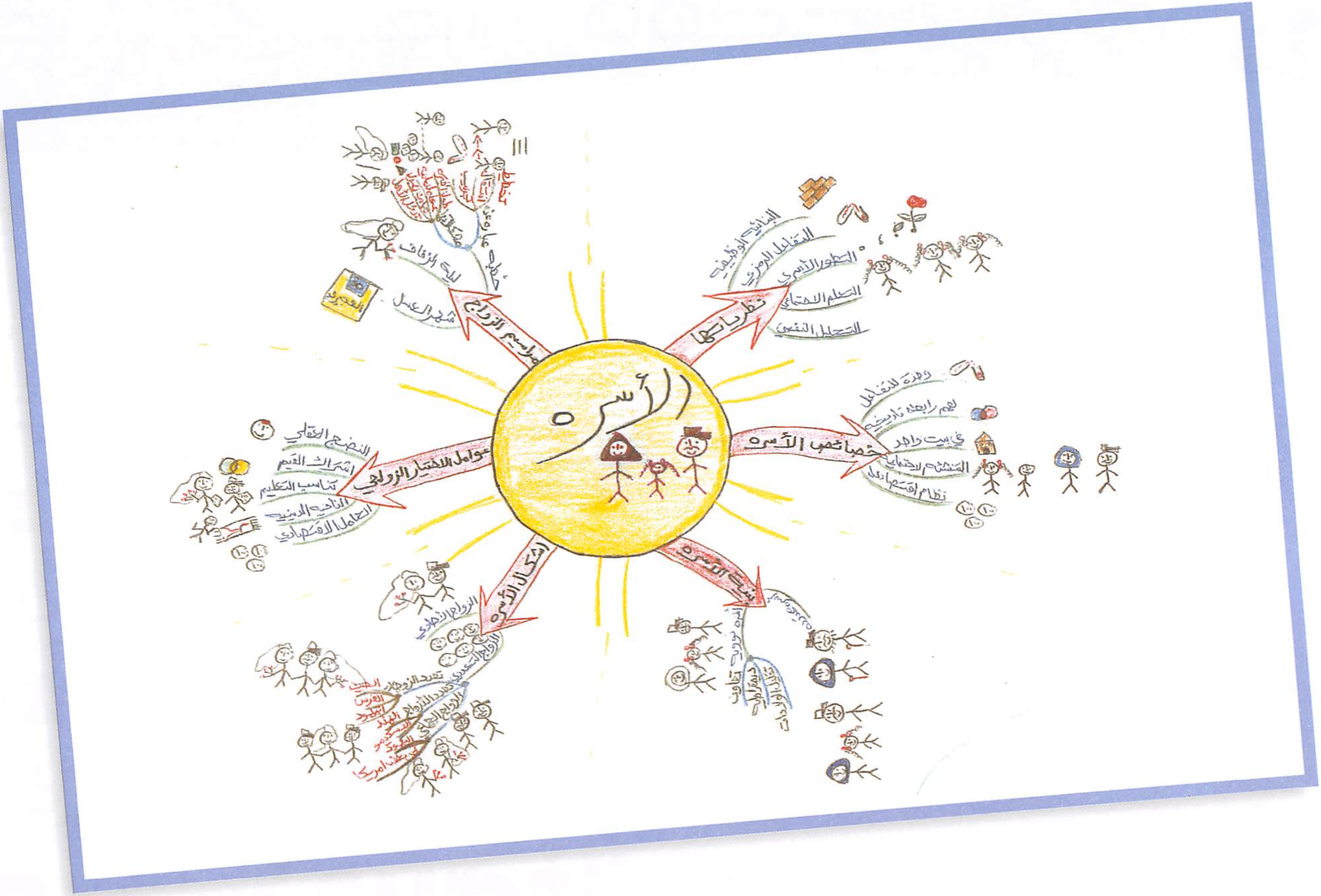

التنمية
مؤشرات التنمية
مؤشرات التنمية
المؤشرات السياسية
وجود دستور ديموقراطي
حرية الصحافة والإعلام .
حرية التعبير لدى الأفراد .
المؤشرات الإقتصادية
الإعتماد على مصدر دخل
تورط الدولة بالديون الخارجية .
مدى توافر الأمن الاقتصادي في البلاد .
المؤشرات الصحية
مدى انتشار الأوبئة .
معدل وفيات الأطفال .
نسبة أسرة المستشفيات .
أهداف التنمية
تحقيق الرفاهية للإنسان .
تحقيق السعادة .
الإرتقاء بمستوى المعيشي .
كيفية تحقيق التنمية؟
توفير فرص تعليم بالمجان .
دعم العملة الوطنية
حماية البيئة من الدمار .

تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

هذه الخرائط التي تجدها في هذا الفصل هي من الطلبة الذين تخرجوا في مادة مهارات دراسية التي بدأت في تدريسها في كلية التربية الأساسية وكلية العلوم الصحية ودورة مهارات دراسية . عادة أشرح المادة في أسبوعين و أطلب من الطلبة تجربة الخريطة الذهنية على إحدى المواد الدراسية، واختبار هذه الفكرة عمليا، وقد كتبت تعليقات الطلبة كما وردت في تقريرهم و بأسلوبهم ووضعت خرائطهم الجميلة مع هذه التعليقات.

وأتمنى إن كنت طالبا أن تبدأ و تجرب و إن كنت ولي أمر أن تعلم أبناءك هذه الأسرار الذهنية السهلة البسيطة.


الأسرة
نظرياتها
البنائية الوظيفية
التفاعل الرمزي
التطور الأسري
التعلم الاجتماعي
التحليل النفسي
خصائص الأسرة
وحدة للتفاعل
لهم رابطة تاريخية
في بيت واحد
التنشئة الاجتماعية
نظام اقتصادي
نشأة الأسرة
أشكال الأسرة
الزواج الأحادي
الزواج التعددي
عوامل الاختيار الزواجي
النضج العقلي
اشتراك القيم
تناسب التعليم
الناحية الدينية
العامل الاقتصادي
مراسيم الزواج
ليلة الزفاف
شهر العسل

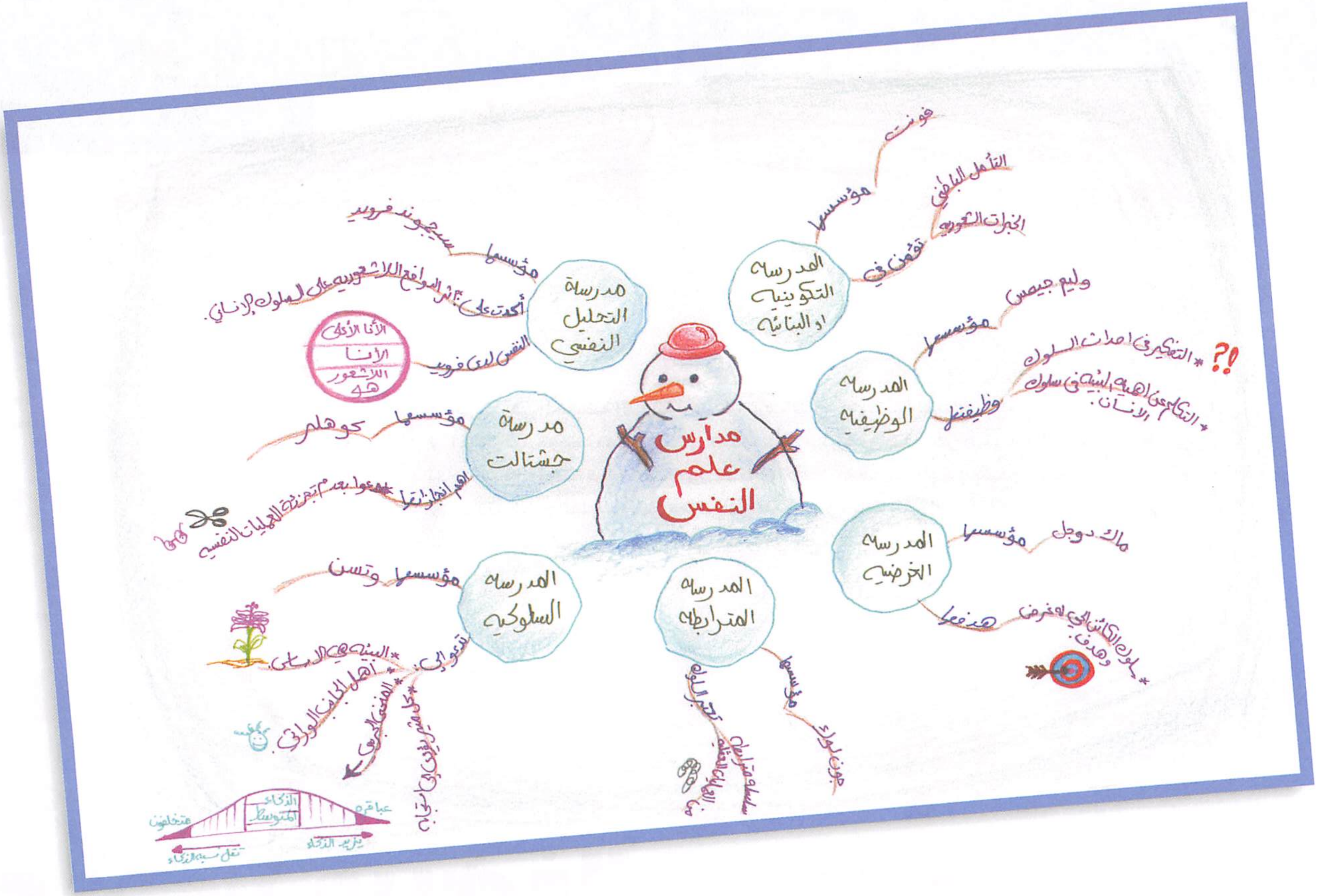
قالوا عن تجربة الخريطة الذهنية:

- جربت الخريطة الذهنية واستفدت أموراً منها :

١ - اختصار المنهج الدراسي.

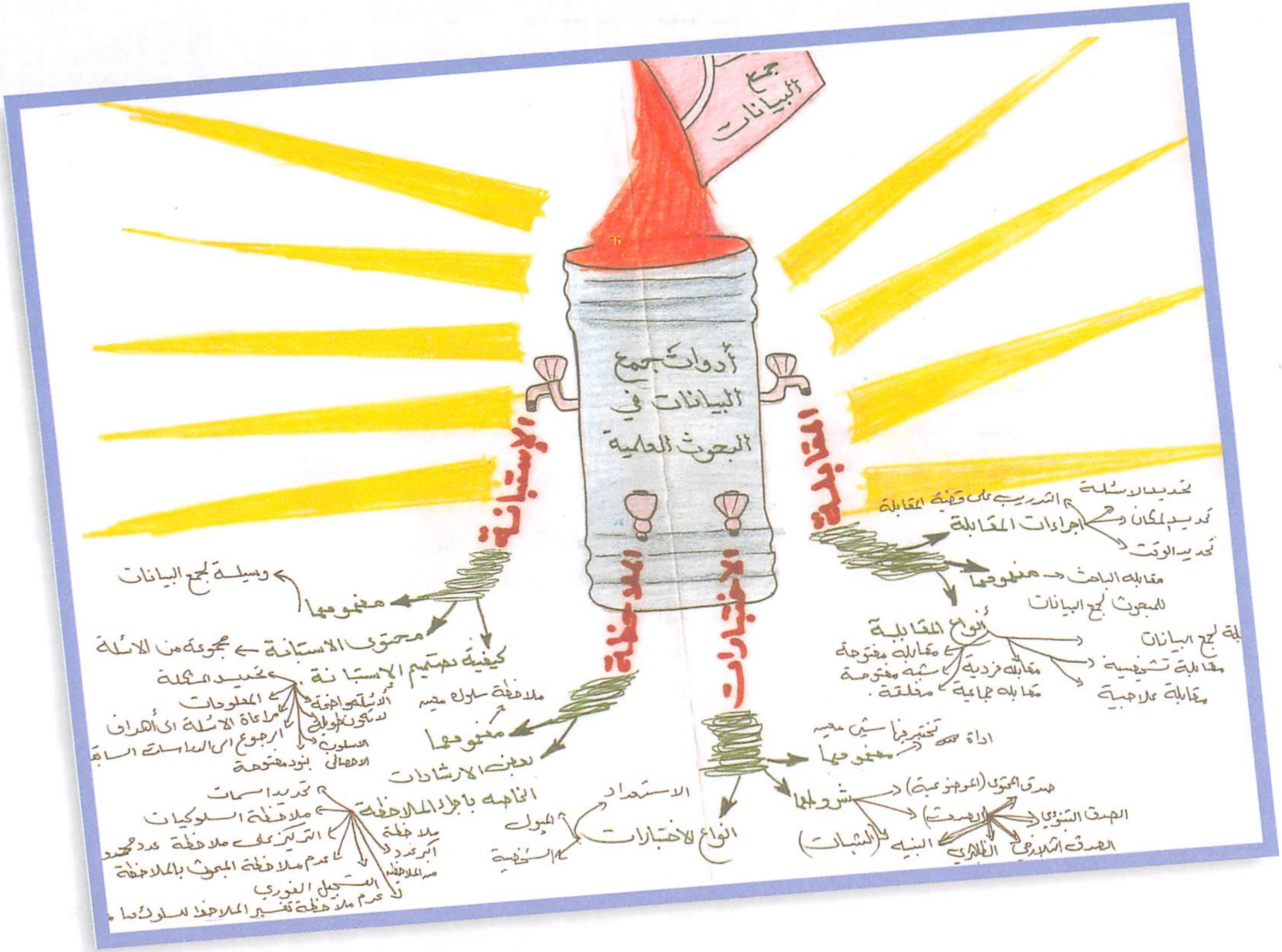
٢ - حفظ المعلومات بسهولة.

٣ - سهولة استرجاع المعلومات.


مدارس علم النفس
مدرسة التحليل النفسي
مؤسسها سيجموند فرويد
أكدت على أثر الدوافع اللاشعورية على السلوك الإنساني.
النفس لدى فرويد
الأنا الأعلى
الأنا
اللاشعور هو
مدرسة جشتالت
مؤسسها كوهلر
أهم انجازاتها
المدرسة السلوكية
مؤسسها وتسن
المدرسة التكوينية او البنائية
مؤسسها فونت
تكمن في
التأمل الباطني
الخبرات الشعورية
المدرسة الوظيفية
مؤسسها وليم جيمس
وظيفتها
المدرسة الغرضية
مؤسسها مالك دوجل
هدفها
المدرسة المترابطة
مؤسسها
جون لوك
الذكاء المتوسط
عباقرة
متخلفون
يزيد الذكاء
تقل نسبة الذكاء

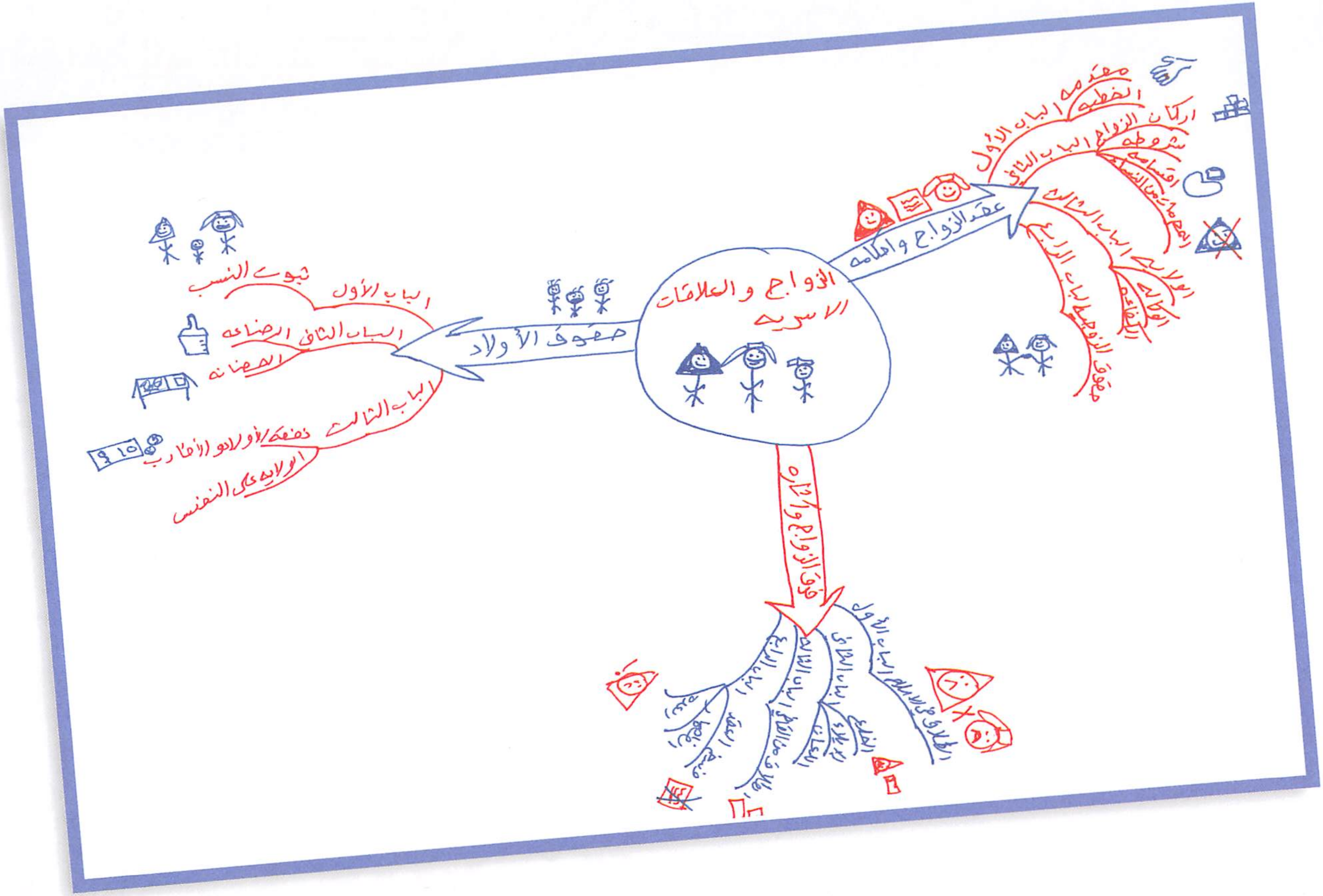
• تجربتي في الخريطة الذهنية من التجارب الناجحة وكنت أستعملها أيام دراسة الثانوية العامة، ولكن لم أعرف أنها خريطة ذهنية ولكنني كنت أرسمها بطريقة تختلف عن الطريقة التي تعلمتها في هذه المادة وكانت هذه الطريقة هي الأرسخ في المذاكرة والأسهل، وحفظت الدرس بشكل سريع.

• ساعدتني هذه الطريقة على معرفة أول كلمة من النقاط التي أحفظها في «رسمة» تركزت في المخ وهذا سهل عليّ كثيراً من الوقت وأراحتني كثيراً في وقت الاختبار. وحصلت على درجة جيدة «٢٦/٣٠» .

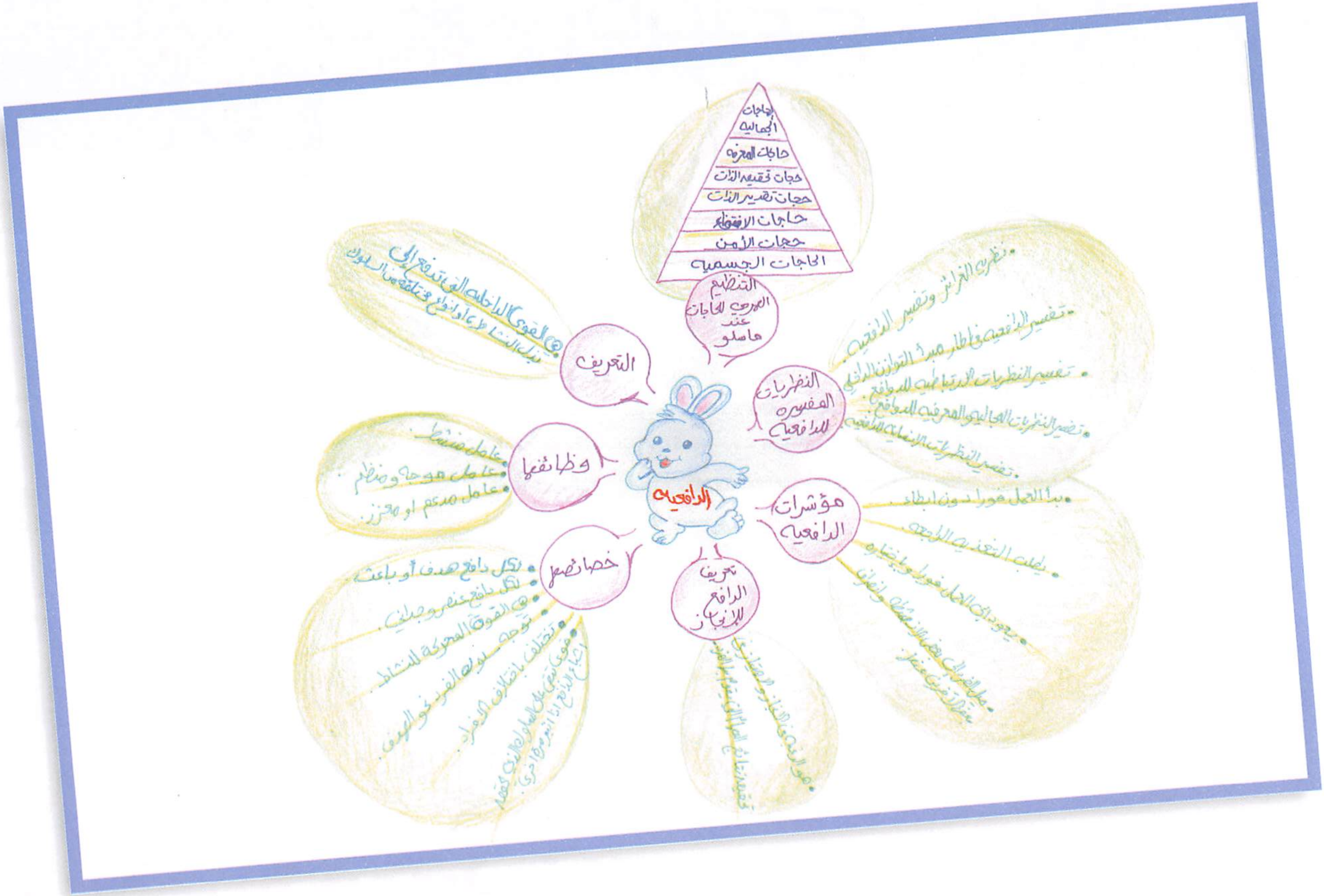

جمع البيانات
أدوات جمع البيانات في البحوث العلمية
الإستبانة
الملاحظة
الاختبارات
المقابلة
مفهومها
وسيلة لجمع البيانات
محتوى الاستبانة ← مجموعة من الاسئلة
كيفية تصميم الاستبانة
تحديد المشكلة
تحديد المعلومات
مراعاة الاسئلة الى الأهداف
الرجوع الى الدراسات السابقة
مفهومها
ملاحظة سلوك معين
بعض الارشادات الخاصة بإجراء الملاحظة
تحديد السمات
ملاحظة السلوكيات
التسجيل الفوري
مفهومها
أداة تختبر سمة معينة
شروطها
الصدق
الثبات
الصدق البنيوي
أنواع الاختبارات
الاستعداد
الميول
الشخصية
اجراءات المقابلة
تحديد الاسئلة
تحديد المكان
تحديد الوقت
التدريب على تقنية المقابلة
مفهومها
مقابلة الباحث للمبحوث لجمع البيانات
أنواع المقابلة
مقابلة مفتوحة
شبه مفتوحة
مغلقة
مقابلة فردية
مقابلة جماعية
مقابلة تشخيصية
مقابلة علاجية

• أنا طالبة بالقسم الأدبي بمعنى أنني أحبذ الحفظ ولكن الفهم شيء أساسي بحفظي، وكنت أواجه مشكلة هي أنني عندما تكثر أمور الحفظ عليّ فأنني أنسى البدايات وأنا الآن وبعد أن أخذت مادة «زواج وعلاقات أسرية» وهي مادة مليئة بالمعلومات ودسمه جداً حيث تتعمق بالأمور التشريعية وكنت متخوفة جداً من هذه المادة وكنت أعتقد أنني سوف آخذ بالكثير «جيد» ولكن بعد أن أخبرنا الدكتور عن هذه المهارة الممتعة التي تبسط لنا المنهج أخذت الأفكار الأساسية من الدكتور وجعلت الكتاب كمرجع، وعملت لها خريطة ذهنية فرسمت دائرة وكتبت بوسطها «الزواج والعلاقات الأسرية» وأخرجت أسهما عن الفصول التي يتكون منها المنهج وتفرع منها الأبواب ورسمت الرسومات التوضيحية التي أستوعبها بسرعة.

فعند دراستي وكتابتي لهذه الخريطة راجعتها ثم نمت واستقيظت في الصباح وبعد أن أفطرت جيداً راجعت الخريطة الذهنية فقط قبل الامتحان واستغربت بعض زميلاتي مني لحملي ورقة واحدة أراجعها وهم يراجعون الكتاب المقرر وعند الامتحان أجبت عن الأسئلة براحة وسهولة وكانت جميعها من الخريطة الذهنية وكنت أتذكر الخريطة بكل تفاصيلها أمامي فكنت أحل الأسئلة وراء بعضها وبسرعة وبدون توقف إلى أن انتهى الامتحان وقدمت الورقة إلى الأستاذ وخرجت وأنا متفائلة ومرتاحة لأول مرة وإذا بموعد تسليم الدرجات، وأكثر البنات كنَّ خائفات في الامتحان وقد حصلت على ٢٣,٥ من ٢٥ وكنت ضمن ست طالبات ممن حصلن على ما فوق العشرين وعددهن ٤٥ طالبة والحمد لله ثم لك يادكتور على هذه المهارة المهمة.


الزواج والعلاقات الاسريه
حقوق الأولاد
عقد الزواج واحكامه
مقدمه
الخطبه الباب الأول
اركان الزواج
شروطه الباب الثاني
اقسامه
الباب الثالث
الولايه الباب الرابع
الكفاءه
ثبوت النسب
الباب الأول
الباب الثاني الرضاعه
الحضانه
الباب الثالث نفقة الأولاد والأقارب
الولايه على النفس
الباب الأول

استطعت بواسطة هذه الخريطة أن أقوم بتلخيص أجزاء من للكتاب المقرر.
وفي يوم الامتحان استطعت وبكل سهولة أن أقوم بمراجعة هذه الأجزاء بكل سهولة بفضل وجود الخريطة الذهنية معي. وحتى عندما خرجت من الاختبار سألتني إحدى زميلاتي عن سؤال فلم أقم بفتح الكتاب بل أخذت أتخيل شكل الخريطة الذهنية وأستطعت بكل سهولة الإجابة على سؤالها.
وحصلت في الاختبار على٢٣ من ٢٥.


الدافعيه
التعريف
وظائفها
خصائصها
مؤشرات الدافعيه
النظريات المفسره للدافعيه
التنظيم الهرمي للحاجات عند ماسلو
تعريف الدافع للإنجاز
الحاجات الجماليه
حاجات المعرفه
حاجات تحقيق الذات
حاجات تقدير الذات
حاجات الانتماء
حجات الأمن
الحاجات الجسميه
عامل منشط
عامل موجه ومنظم
عامل مدعم او معزز

الخريطة الذهنية ساعدتني على اختصار وقت الدراسة ودخول الاختبار وأنا مرتاحة وأهم شيء فيها أنها جعلتني أتذكر بطريقة سريعة وبمجرد تذكر الرسمة، أتذكر معها المعلومة التي جربتها في المادة المقررة حيث كانت فيها تفريعات كثيرة. وراجعت هذه الخريطة قبل النوم لكي تثبت وبالفعل فإنني استطعت أن أتذكر كل شيء فيها وكأنها أمام عيني. ويمكن أن أطلق عليها «البرشامة السحرية».



القراءه ممتعه
القراءه مضيده
نظرية
SQ3R
روبنسون
مسح المحتوى
العناوين الهامه من الكتاب
ملاحظه الأشكال + الصور
ملخص البحث
تنظيم المعلومات في المستقبل
توجيه الأسئله
تحويل العنوان إلى سؤال
من - ماذا - متى - كيف - لماذا
عنوان
اقرأ
الربط بين عناصر الموضوع
فهم العناوين والمسائل
البحث عن الإجابات
اجابة الأسئله
A=Q
تذكر ولخص
تكرار مراجعة الأسئله
أشكال + خرائط ذهنيه
كتابة النقاط بأسلوبك
وضع علامات على المهم
راجع السؤال وتذكر الإجابه
التوقف عن القراءه ومراجعة أهم الأفكار
استخدام عدة حواس
راجع
ضع لنفسك الأسئله المحتمله للإختبار
تخصيص وقت للمراجعه
تكرار مراجعة النقاط الهامه
النظر للملاحظات التي دونت
بعد الفراغ من الفصل الأول
I ♥ READING

• أسلوب جديد وممتع ومُسَلٍ لتلخيص وشرح الموضوع وبالأخص المواضيع الدراسية الطويلة والتي تحتوي على مواد علمية دسمة .....

فقد قمت بعمل خريطة ذهنية لمادة التربية واستغرقت منيّ ساعة واحدة .. وأعتقد أني تقدمت كثيراً ففي الخريطة الأولى التي قمت بعملها لمدخل إلى علم النفس استغرق منيّ عمل الخريطة الذهنية لها أربع ساعات كاملة وأنا فعلاً لا أبالغ في ذلك فهذا ما حصل وكنت أعتقد أني سوف أقضى أربع ساعات كاملة كلما أردت أن أرسم خريطة لمادة ما .. ولكن الحمد لله بعد أن مارست هذه العملية وتعرفت على الطرق الصحيحة لها أصبح الوقت يتقلص بالنسبة لي حين أرسم أي خريطة ...

وقد ظهر أثر هذه الخريطة في الامتحان حيث قُمت بالدراسة المعتادة ثم قمت بمراجعة للخريطة، وفي الصباح قمت بالدراسة من الخريطة فمجرد أن أقرأ النقاط أتذكر أجزاء هذه النقاط وأقسامها وطريقة شرحها وفي الامتحان أتذكر أن الدكتور سأل عن حاجات الطفل في الأسرة فعلى الفور تذكرت الحاجة إلى الغذاء والشراب وأتذكر رسمة الحليب بسرعة في مخيلتي كما أنني كنت أتذكر في أي موقع من الخريطة قد كتبت ذلك وما هو اللون الذي كتبته به كما أنني كنت أتذكر المعلومات بسرعة وحسب ترتيبها في الخريطة .. مما جعلني أحصل على درجات مرتفعة.



تربية مبكرة
الأصول الدينية
الأصول النفسية
حاجات ماسلو
الفسيولوجية
الأمن
الانتماء
التقدير
تحقيق الذات
شهادة تقدير
المعيشة
الحب
التعلم
العطاء
5 الضرورات الخمس
الدين
النفس
العقل
المال
النسل
القواعد الفقهية
1
2 اليقين لا يزال بالشك
3
4 الضرر لا يزال
5
6 الدفع أقوى من الرفع
7 ما حرم فعله حرم طلبه
أهداف التربية الإسلامية
تكوين فرد صالح ناجح في المجتمع
الأسرة مسئولة عن تربية الناشئة
الإيمان بالله وطاعته
تعظيم مكانة العلم
العلم نور

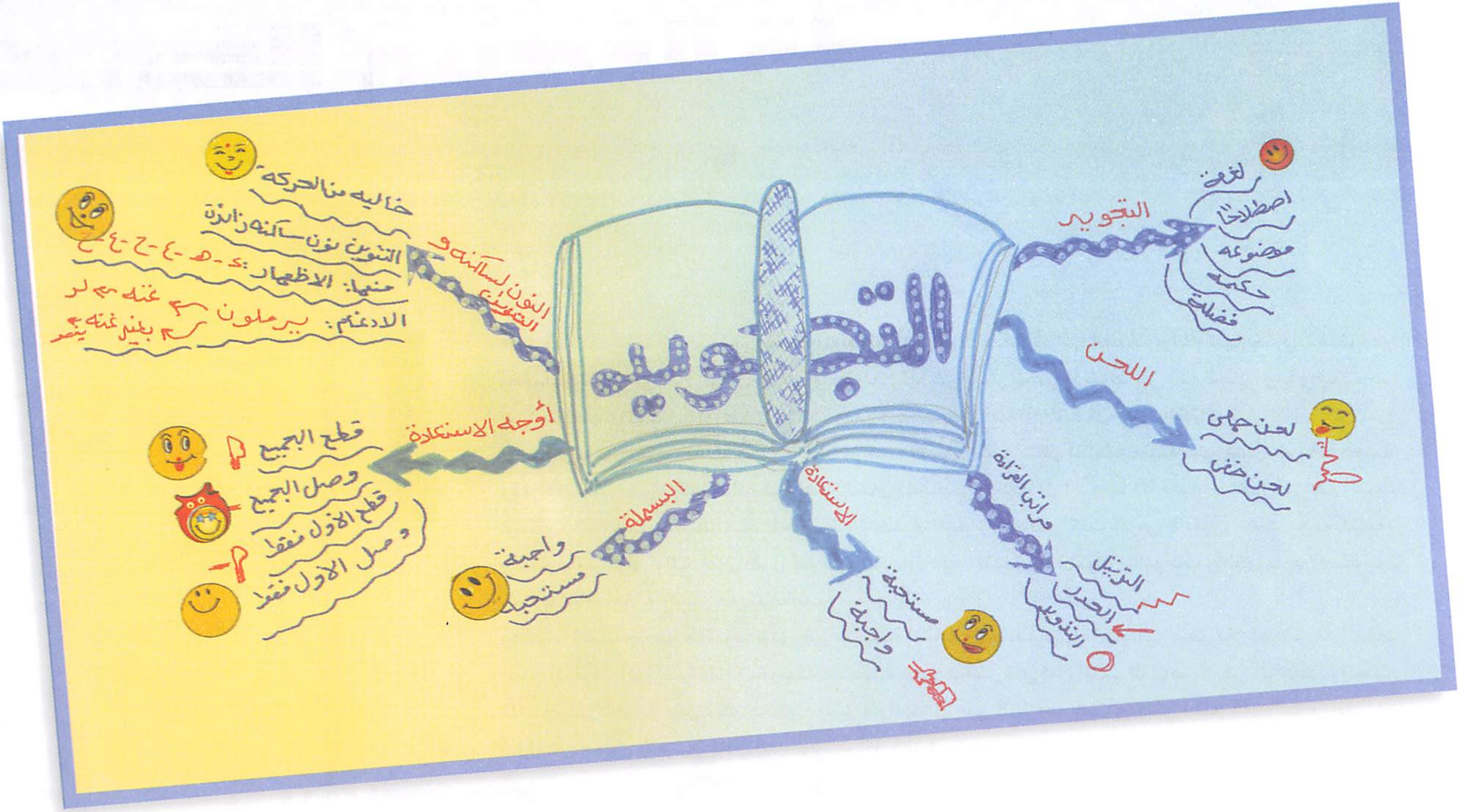
• كان مقرر العلوم وهو مقرر إلزامي يحوي موضوعات علمية عديدة ومن ضمن هذه المواضيع الجهاز العصبي الذي كنت أجد صعوبة كبيرة في فهمه حيث أنه كان متشعب الأفرع والوظائف، وليس من السهل حفظ جميع هذه الأفرع والوظائف وتذكرها بسهولة ويسر، ولكن عندما أتبعت الخريطة الذهنية التي وضعت في مكانها صورة لن أنساها ما حييت حيث ظلت هذه الصورة راسخة في ذهني مما كان يساعدني على تذكر التفاصيل المتعلقة بهذا الموضوع، وأستطعت أن أتذكر هذه الأفرع والوظائف بسهولة ويسر دون مشقة وعناء ..

لقد قادتني الخريطة الذهنية فعلا إلى النجاح فهي الخريطة التي تقود صاحبها إلى طريق النجاح والتذكر بسهولة ويسر وراحة نفسية كبيرة فقد أخذت في الامتحان الأول ٢٢ من ٢٥ وهذه درجة جيدة بالنسبة لإنسانة لا تعشق المواد العلمية ولا تستهويها بتاتا ....


الجهاز التنفسي
الدم
بلازما الدم

لقد كانت المادة المقررة مادة صعبة وطويلة وتحتاج إلى وقت طويل لمذاكرتها. لكن بعد أن استعملت الخريطة الذهنية لكل فصل من فصول الكتاب. أصبح دخول المعلومات لعقلي أسهل بكثير. فبدلاً من إمساك كتاب يحوي خمساً وثلاثين صفحة صرت أمسك ست أوراق فقط.

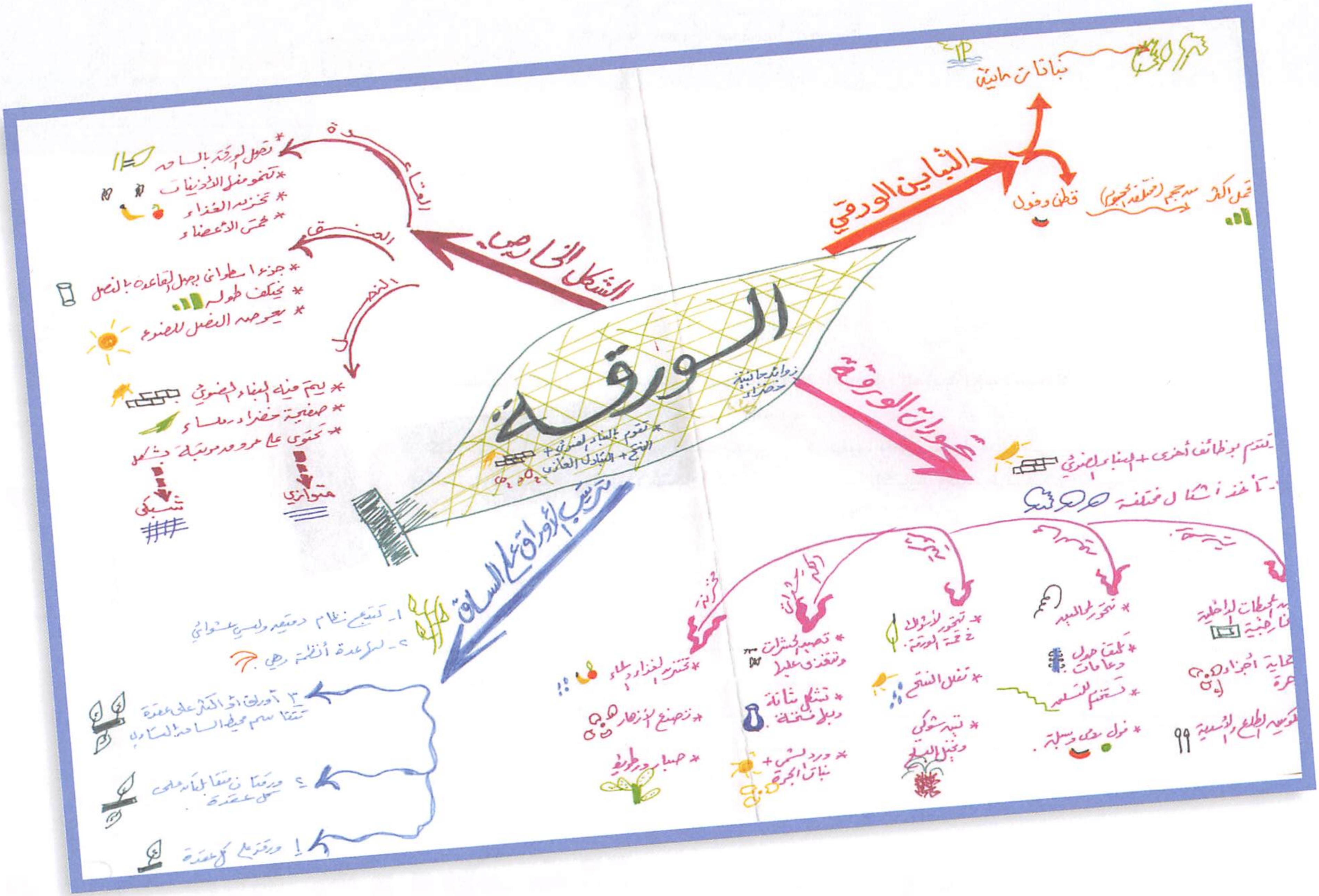
وقد أديت امتحان نصف الفصل وحصلت على ١٩ من ٢٠ والآن أطمح لعملها مع باقي المواد لأنها طريقة ناجحة وفعالة.



التجويد
التجويد
لغة
اصطلاحا
موضوعه
حكمه
فضله
اللحن
لحن جلي
لحن خفي
مراتب القراءة
الترتيل
الحدر
التدوير
الاستعاذة
مستحبة
واجبة
البسملة
واجبة
مستحبة
أوجه الاستعاذة
قطع الجميع
وصل الجميع
قطع الأول فقط
وصل الأول فقط
النون الساكنة والتنوين
خالية من الحركة
التنوين نون ساكنة زائدة
منها: الإظهار
الإدغام: يرملون

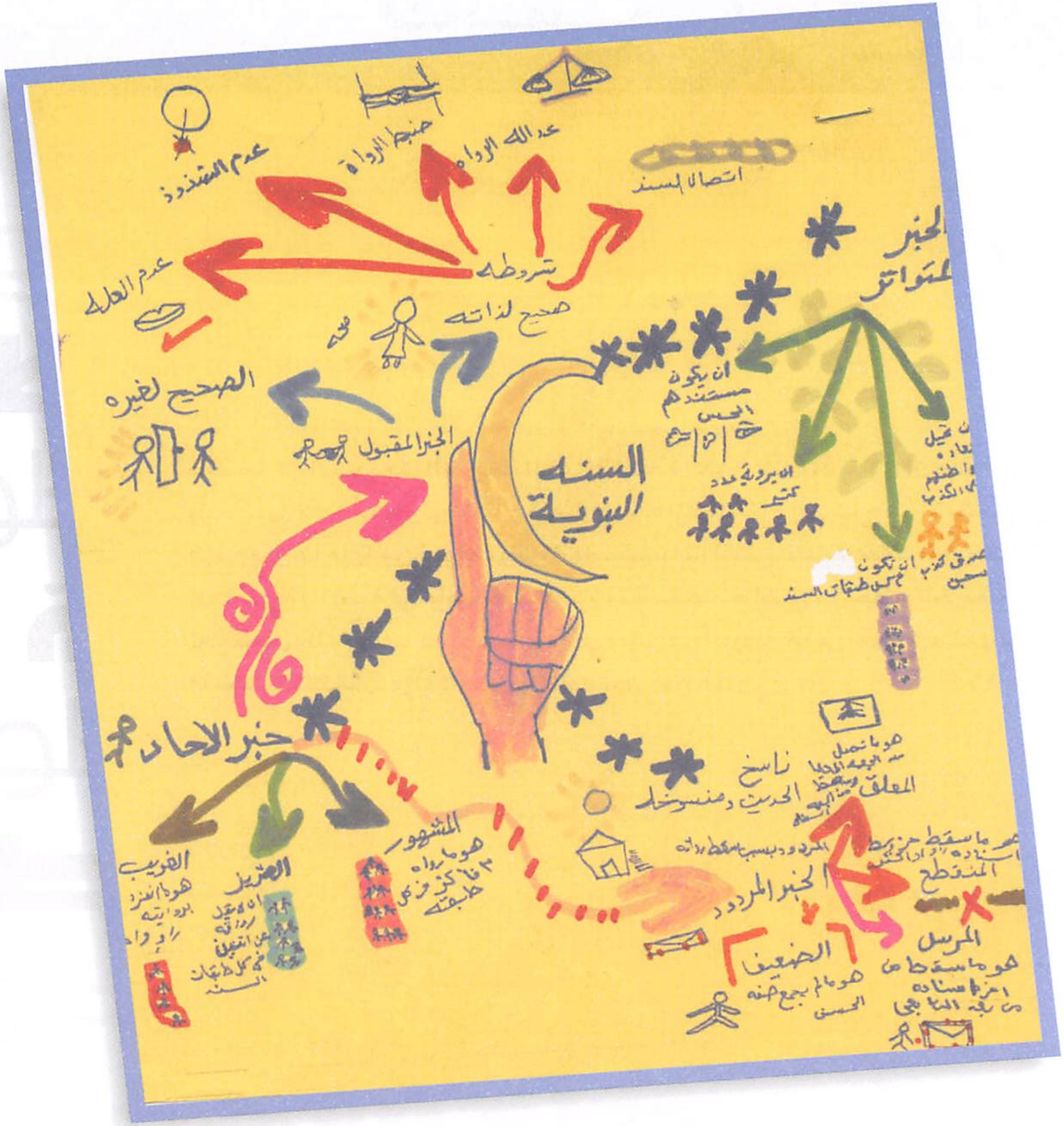
• طبقت الخريطة الذهنية في جميع المواد التي درستها (عدا مواد الرياضيات) وتناولتها بطريقة مختصرة ومفيدة وتثبت في المخ في آن واحد، واستخدمتها في تذكر بعض النقاط في الامتحان. وما وضعته هنا هي خريطة (الفصل الورقية). وذلك عندما طلب منا أستاذ المادة أن نقرأ الكتاب قبل البدء في شرح المحاضرة، حتى تكون لدينا فكرة. وفعلاً لخصت الفصل على شكل نقاط وكتبته على شكل خريطة ذهنية، وقد أفاد كثيراً في تركيز المادة في ذهني لحين المحاضرة وسبق أن امتحنّا الاختبار الثاني في علم النبات فشكرت الله لأني عملت هذه الخرائط الذهنية للفصول لأنني كنت أدرس لمادتين: «هندسة تحليلية»، و«علم نبات»، ولا أبالغ حين أقول إنه في امتحان علم النبات استذكرت المعلومات وتذكرتها من صفحات الخريطة الذهنية وليس من الكتاب.

وعندما كتبت ما هو مطلوب منّى في الأسئلة المقالية وجدت أن العلم يسير معي بلا توقف، فأنا فقط أضع النقاط الرئيسية في الخريطة الذهنية على هامش الورقة وأكتب التفاصيل في الإجابة. والحمد لله أجبت الاختبار بكل ثقة، صحيح أنني لم أحصل على النتيجة بعد، ولكنني أعلم علم اليقين أنني لن أنزل عن معدل الامتياز بإذن الله. وبدأت أطبقها في جميع المواد التي كتبت لها خرائط ذهنية وأنا أدرك أنها أقرب منّي في الإمتحان من أوراق الكتاب.

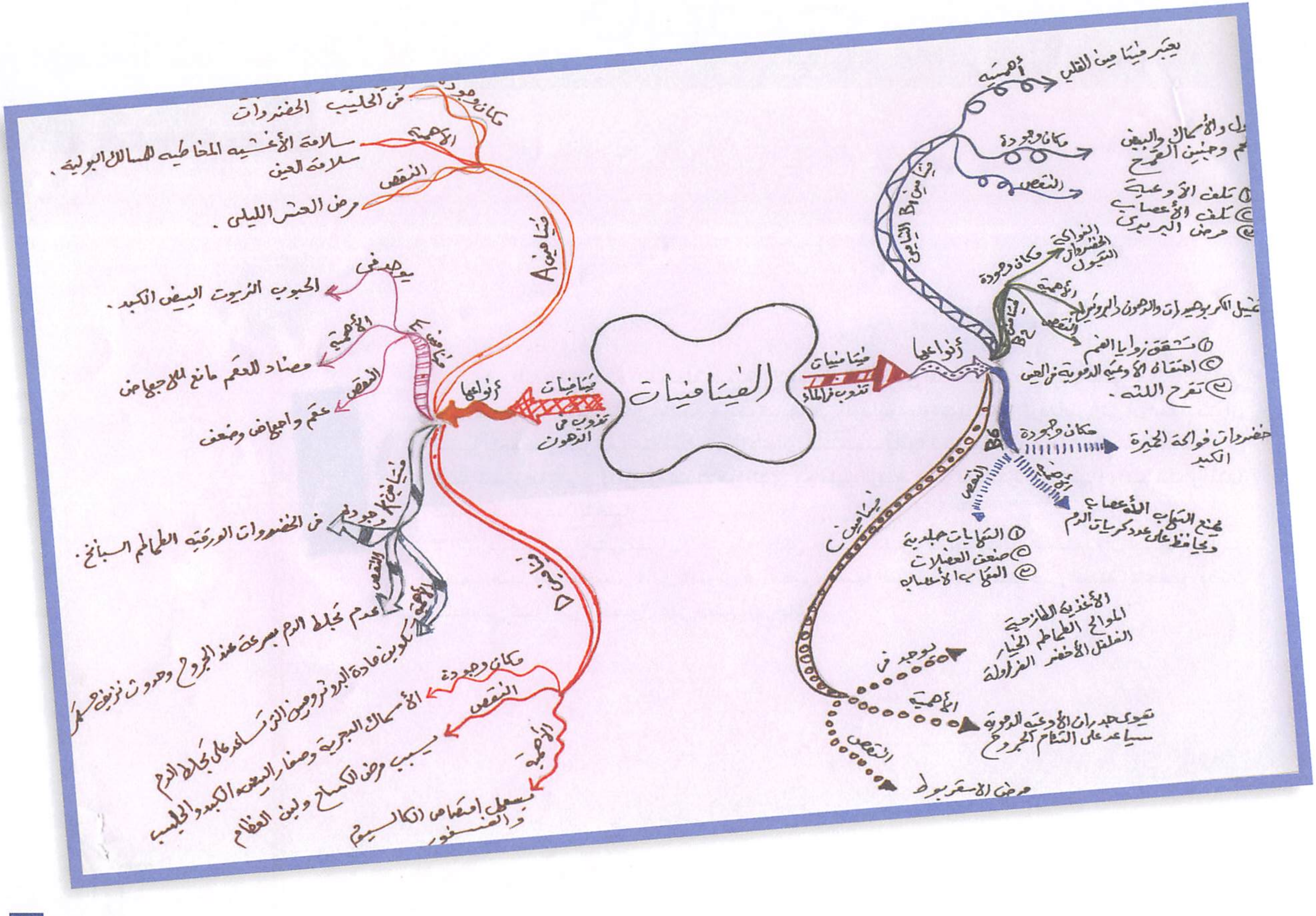


الورقة
الشكل الخارجي
التباين الورقي
تحورات الورقة
ترتيب الأوراق على الساق
نباتات مائية
متوازي
شبكي

مارست هذه المهارة في مادة «السنة النبوية» ومادة «الحضارة العربية الإسلامية» لأن هاتين المادتين توجد فيهما تعاريف وأسئلة كثيرة وتتطلب دراسة مستمرة .. وخصوصاً في الحضارة العربية لأن الموضوعات كثيرة ومتشابهة بعض الشيء، لذلك يجب أن أركز عليها وأميز بينها. وأول خريطة ذهنية كانت في مادة الحضارة العربية .. وقبل الامتحان طبعاً درست بما فية الكفاية، وكنت خائفة لأن الكمية كبيرة والأسئلة صعبة وتحتاج إلى شرح. (وجزاه الله خيراً أستاذ المادة ما يكلف روحه يسأل الطالبات اللي موفاهمين بس عليه يلقي المحاضرة ويطلع .. لذلك اعتمدت على نفسي وجربت الخريطة الذهنية وصراحة أول شيء حبيته في الخريطة الذهنية أنها جمعت أفكاري اللي كانت متشتتة بسبب كثرة الموضوعات)، هذا بالإضافة إلى أنها ساعدتني على الحفظ لأن أنا من طبعي إذا كتبت أحفظ بسرعة والخريطة ساعدتني على الحفظ واسترجاع المعلومات إلى جانب - طبعاً- الدراسة في الكتاب لأن الخريطة بروحها ما تكفي لأن الموضوعات كثيرة، ولا أستطيع تجميعها في ورقة الخريطة ولكن حاولت أن أجمع أهم النقاط الأساسية وقبل أن أدخل الامتحان ألقيت نظرة على الخريطة وتوكلت على الله .. وعند توزيع الدرجات أخذت ٢٧ من ٣٠ وبالنسبة لي كنت سعيدة جداً بهذه الدرجة. وإن شاء الله في المرة اللاحقة سأكون حققت الأفضل.


السنه النبوية
شروطه
صحيح لذاته
اتصال السند
عداله الرواة
ضبط الرواة
عدم الشذوذ
عدم العلة
الصحيح لغيره
الخبر المقبول
خبر الاحاد
الغريب
العزيز
المشهور
الخبر المردود
الضعيف
المرسل
المنقطع
المعلق
ناسخ الحديث ومنسوخه

بالنسبة لي استخدمت الخريطة الذهنية للمادة المقررة لأنه باعتقادي أن هذه المادة قد يصعب تقسيمها وتنظيمها لأنها مكملة لبعضها وخاصة أن هذه المادة تحتاج إلى شرح في الامتحان فيصعب على الطالبة الإلمام بكل ما فيها من تعاريف وأقوال واستشهادات، لكنني عندما عملت الخريطة الذهنية أصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي، وأصبحت الأفكار منظمة عند دراستي من خلال الخريطة الذهنية فعند تقديمي للامتحان ولله الحمد لم يصعب عليّ أي سؤال في الورقة وكأنني أحل الأسئلة والخريطة الذهنية أمامي فأخذت بالامتحان. ولله الفضل والمنة عشرين من عشرين.

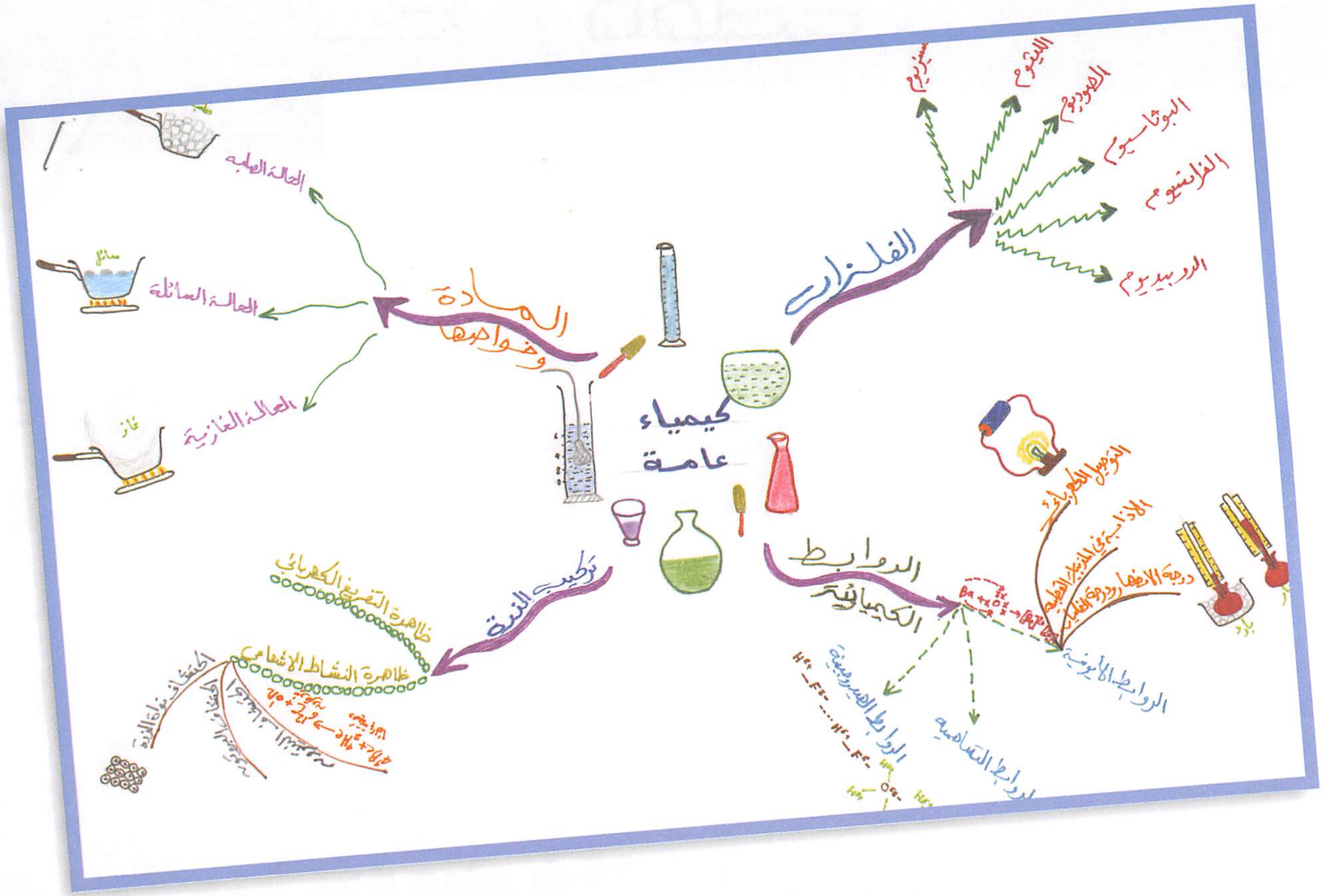


الفيتامينات
فيتامينات تذوب في الماء
فيتامينات تذوب في الدهون
أنواعها
فيتامين A
مكان وجوده
الأهمية
النقص
في الحليب الخضروات
سلامة الأغشية المخاطية للسالك البولية .
سلامة العين
مرض العشى الليلي .
فيتامين E
يوجد في
الحبوب الزيوت البيض الكبد .
مضاد للعقم مانع للاجهاض
عقم واجهاض وضعف
فيتامين K
في الخضروات الورقية الطماطم السبانخ .
عدم تجلط الدم بسرعة عند الجروح وحدوث نزيف مستمر
يساعد على تجلط الدم
فيتامين D
الأسماك البحرية وصفار البيضة الكبد والحليب
يسبب مرض الكساح ولين العظام
يسهل امتصاص الكالسيوم والفسفور
فيتامين B1
الأهمية
يعتبر فيتامين القلب
تلف الأوعية
تلف الأعصاب
مرض البربري
فيتامين B2
تشقق زوايا الفم
احتقان الأوعية الدموية في العين
تقرح اللثة .
فيتامين B6
خضروات فواكه الخميرة الكبد
التهابات جلدية
ضعف العضلات
الأغذية الطازجة
الموالح الطماطم الخيار
الفلفل الأخضر الفراولة
تقوي جدران الأوعية الدموية
يساعد على التئام الجروح
مرض الاسقربوط

شعرت في البداية أن هذه الخريطة صعبة، ولا تفيدني أكثر من الملخصات، لأنها كما تصورت في اعتقادي مثل الملخصات تماماً. ولكن عندما جربت كتابها في البداية حاولت بالقلم الرصاص إلى أن استطعت أن اكتبها باختصار أكثر ثم استعملت فيها الألوان. فاكتشفت بأنها تختلف كلياً عن الملخصات العادية.

لأنها تتميز بالألوان والرسومات الأمر الذي يجعلها ترسخ فعلاً بالذاكرة وجربتها، واكتشفت روعتها عندما جاء موعد الاختبار.

لا أنكر بأنني كنت أخشى نسيان الخريطة، ولكن حدث العكس ولم أنسها، بل استطعت أن استرجع ما هو مكتوب فيها من تلخيص كامل للدرس في ذهني، ومنها استطعت أن أجيب على أسئلة الاختبار، وفعلاً ساعدتني كثيراً في الحصول على أعلى الدرجات.


كيمياء عامة
المادة وخواصها
الحالة الصلبة
الحالة السائلة
الحالة الغازية
سائل
غاز
الفلزات
الليثيوم
الصوديوم
البوتاسيوم
الفرانسيوم
الروبيديوم
الروابط الكيميائية
التوصيل الكهربائي
الروابط الأيونية
الروابط التساهمية
تركيب الذرة
ظاهرة التفريغ الكهربائي
ظاهرة النشاط الإشعاعي

لقد أفادتني الخريطة الذهنية كثيراً وساعدتني على تذكر البحر وتفعيلاته ورموزه كما ساعدتني على حفظ التفعيلات المشابهة بين البحور والمقارنة بينها، حيث كانت مشكلة بالنسبة لي، لأني دائما كنت أخلط بينها، أما الآن فالألوان تلعب دورها في برمجة عقلي وأحس بذلك فكل الأقواس الملونة والكلام الموجود فوقها متلصق في مخيلتي كما أن الخريطة كانت وسيلتي للمراجعة بدلاً من حمل الكتاب ذي الصفحات المتعددة، على العموم ففي امتحاني في بحور الشعر (علم العروض والقافية) ومع استخدامي للخريطة حصلت على ٢٤ من ٢٥ والحمد لله وأيضا استخدمتها في امتحان «مجتمع الكويت والخليج العربي»، حيث كانت بالنسبة لي كالإشارات الضوئية التي تذكرني بالنقاط الرئيسية، ومنذ نجاحي في هذين الامتحانين قررت عمل واحدة «لسيكولوجية النمو» الذي سوف يكون امتحانه الأسبوع المقبل لثقتي أنها سوف تساعدني على تحقيق النجاح بتفوق إن شاء الله في هذا المقرر وهذه مجموعة من الخرائط الذهنية التي استخدمتها في دراستي كالامتحانات ليست هي الأصلية إنما هي صورة مصغرة عنها، لذلك أردت الاحتفاظ بها لدراسة الامتحان النهائي.


أساليب قواعد اللغه
إسلوب الإختصاص
لتفيد التكلم بضمائر: نحن - أنا - انتم - انت
اسلوب التعجب
(على صيغتين: ما أفعل - أفعل به)
اسلوب الاستغاثه
(يا للّه لشباب المسلمين)
إسلوب الإغراء
(الصدق - الصدق)
اسلوب القصر
وأدواته النفي والاستثناء
انما ونفي + استثناء
اسلوب الندبه
من صوره:-
(وا اسلاماه)
الخريطه الذهنيه لأساليب القواعد العربيه

التجربة جداً جميلة وفعلاً ساعدتني على اختصار كل شيء في الدراسة والأهم ساعدتني على اختصار الوقت .. وجعلتني أتذكر المعلومات ببساطة ويسر ... كبير ... ولقد جربتها أنا وصديقتي ... وصديقتي في تخصص «تربية بدنية» .. ولقد جربتها هي على مادة تخصصية وهي مادة المبارزة ... وبعد التجربة والخروج من الامتحان قالت ....!؟؟ كانت المعلومات مرتبة في عقلي وكأني إذا أردت معلومة فما عليّ إلا أن أطرق عليها الباب فتخرج لي وأقرأها ثم أراها أمامي على الورقة باختصار المعلومات كانت «تنكت عليّ كت» ...

أما أنا فلقد جربتها في مادة «تطور فكر تربوي» لأن «هالمادة» كلها حفظ وكما أشرت سابقاً قد حصلت في هذه المادة على ٣٥ من ٣٥ بسبب كل ما قدمته لنا يا دكتور من معلومات وتجارب قيمة ... وجربتها أيضاً في مادة «بيولوجية الإنسان» وفي مادة تدريبات لغوية وفي مادة ثقافة موسيقية، وفي مادة «مقدمة في تكنولوجيا التعلم» وكانت النتائج كالتالي:

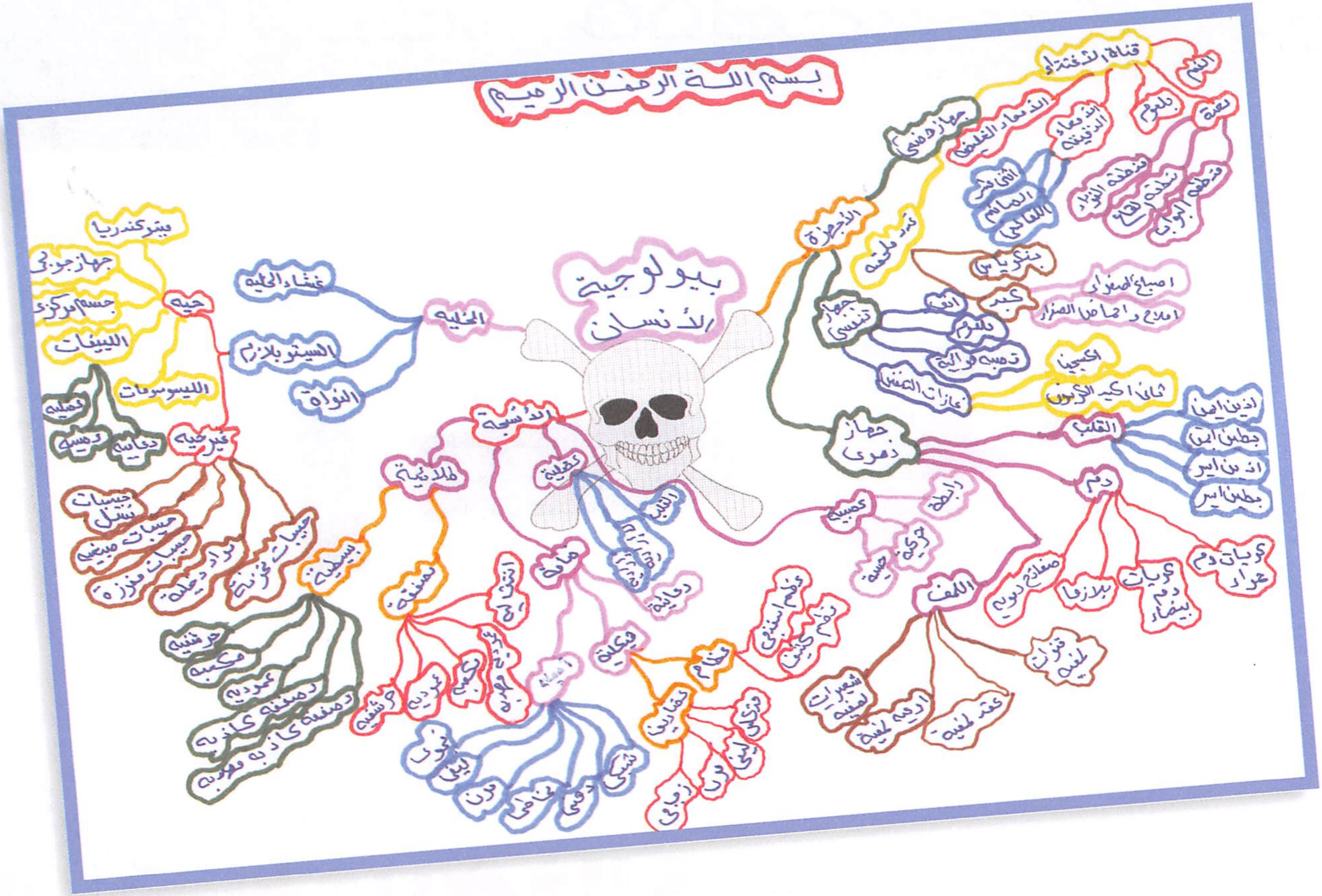
قمت أولاً بتتبع خطوات الخريطة الذهنية، وقمت بأول تجربة بعمل خريطة ذهنية لمادة «مناهج البحث» فعندما بدأت بعمل الخريطة شعرت بأنها رائعة ومفيدة في نفس الوقت، وشعرت بأنها سوف تحصل على هذه المعلومات في خريطة ذهنية واحدة فوجدت من فوائدها:

١ - تلخيص المعلومات بطريقة مبسطة.

٢ - تساعد علىتذكر المعلومات بصورة سريعة.

٣ - تفيد بأن المعلومات والأفكار مكتوبة وأنها سهلت عليّ الاختبار أي في صفحة واحدة.

في مراجعة الاختبار في هذا الفصل (البحث العلمي) في الكتاب قمت في أول تجربة في اختبار مناهج البحث وبالفعل شعرت وأنا في الامتحان أن هذه الخريطة متمثلة أمامي بالوأنها. وأنا من النوع الذي لو أعرف الحرف الأول من الكلمة أو جزءاً منها عرفت الإجابة بالفعل شعرت بارتياح شديد فقدمت الامتحان بأداء ممتاز جداً.



بسم الله الرحمن الرحيم
بيولوجية الإنسان
الخلية
غشاء الخلية
السيتوبلازم
النواة
حية
غير حية
ميتوكندريا
جهاز جولجي
جسم مركزي
الليفات
الليسوسومات
الأنسجة
طلائية
بسيطة
مصنفة
عضلية
عصبية
ضامة
عظام
الأجهزة
جهاز هضمي
قناة الهضم
الفم
بلعوم
معدة
الأمعاء الدقيقة
الأمعاء الغليظة
بنكرياس
كبد
جهاز تنفسي
أنف
أكسجين
ثاني أكسيد الكربون
جهاز دوري
القلب
أذين أيمن
بطين أيمن
أذين أيسر
بطين أيسر
دم
صفائح دموية
بلازما
كريات دم بيضاء
اللمف

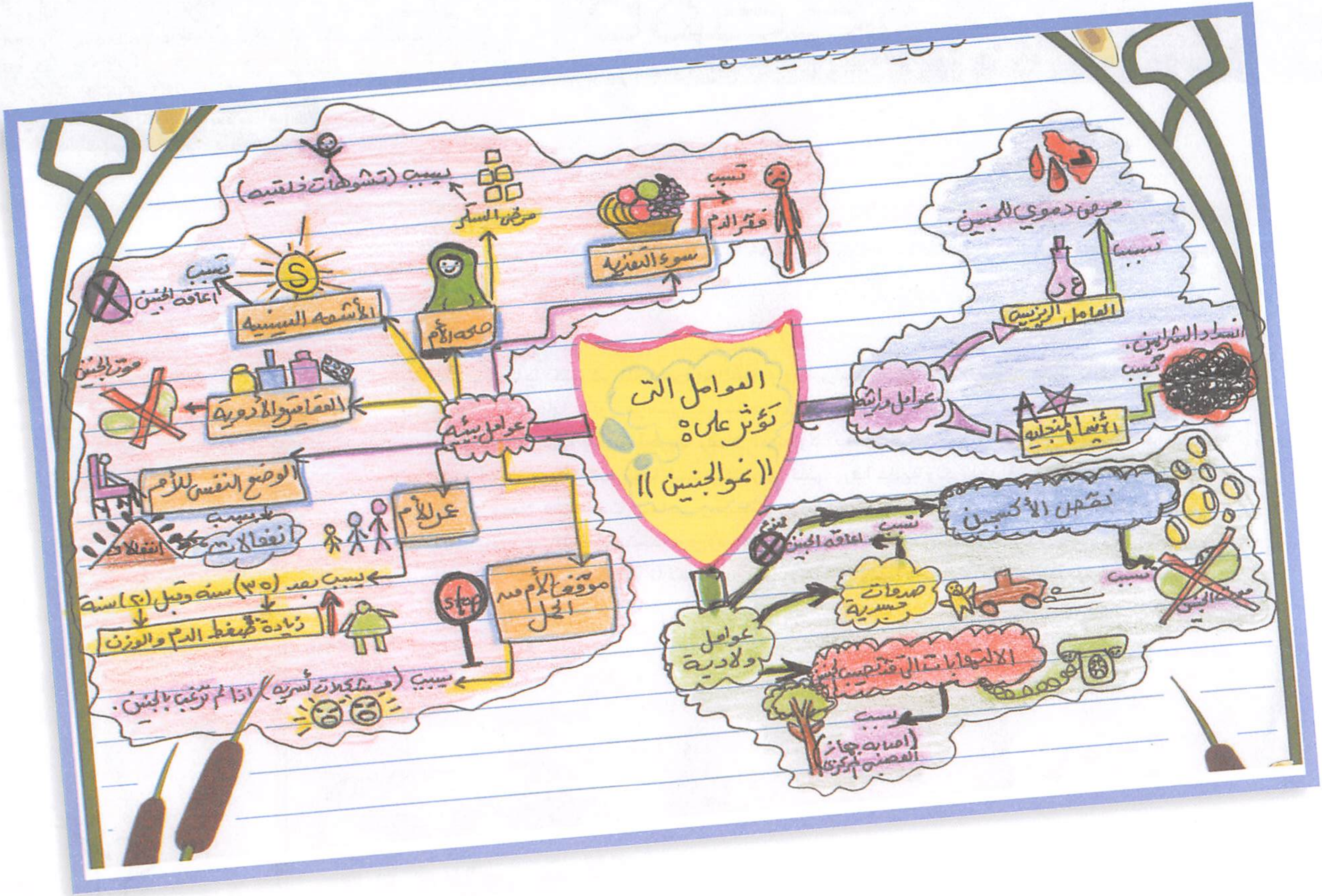
لقد كنت أعاني من ضياع الحفظ في أثناء الامتحان وأستغرق وقتاً طويلاً في استرجاع المعلومات وكنت أحس بالضيق والتوتر، ودائماً أخرج آخر واحدة من الامتحان وعندما طلب مني أستاذي الفاضل نجيب الرفاعي استخدام هذه التجربة في أول امتحان يقابلنا فعندما أتممت دراستي قمت برسم خريطة أجمع فيها المعلومات وأربطها برسومات لأتذكرها.

وكان هذا الامتحان يوم السبت الأول من مايو، استخدمت الخريطة الذهنية وكان استرجاعي للمعلومات أسرع فكنت أتذكر أولاً الصورة ثم أبدأ بكتابة المعلومات.

والحمد لله كانت التجربة ناجحة وأكبر مثال على نجاحها أني لم أخرج آخر واحدة من الإمتحان.

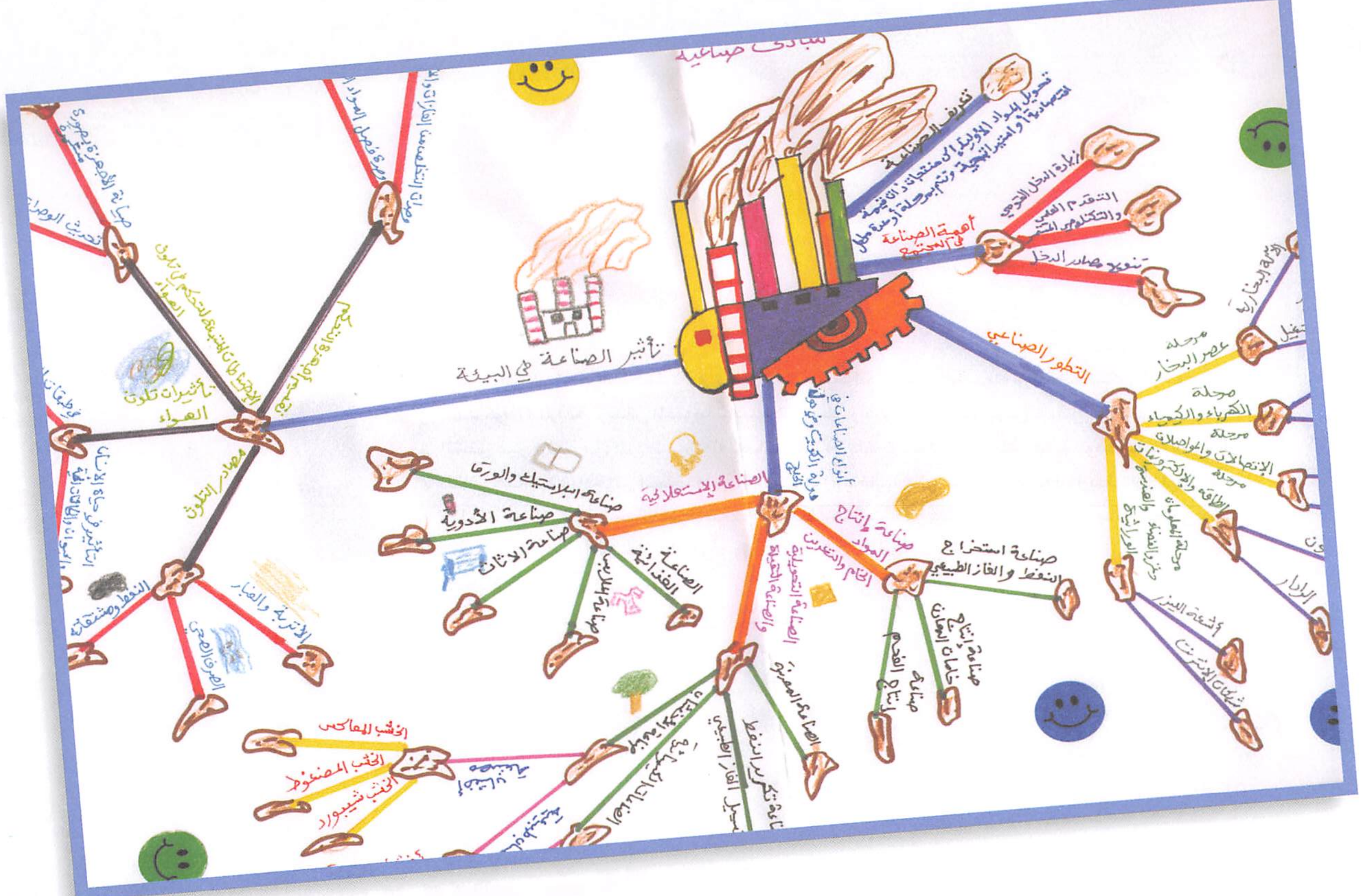

أسس بناء المنهج
المجتمع
المشكلات
العادات والاتجاهات
البيئة
مكوناتها
الثقافة
مصادر الطبيعة
التلميذ
عملية النمو
متكاملة
متوازنة
النضج
متدرجة
نفسية
اجتماعية
الميول
التكيف
الاستقرار
العقلي
داخلية
خارجية
الخبرة التربوية
طبيعة الخبرة
مراحل اكتساب الخبرة
العمل
الإحساس
الإدراك
أنواع الخبرة
مباشرة
غير مباشرة
مصاحبة
الجوانب
المهارات
المعلومات
الميول
الاتجاهات
التذوق والتفكير
الشروط

لقد استخدمت هذه الخريطة الذهنية في المادة المقررة وبما أن المادة بها عناصر دقيقة وكلمات مهمة اهتممت بعمل خريطة ذهنية لها لتذكر المعلومات، فعلاً في وقت الاختبار وجدت أن المعلومات تظهر لي في وقت سريع كذلك استطعت تذكرها عن طريق الصور التي ارتبطت بها الكلمات، فكانت الاستجابة سريعة وحصلت على درجة ممتازة وهي العلامة الكاملة (عشر درجات) وحققت النجاح في هذه المادة، وأيضاً ساعدتني هذه الخريطة الذهنية في اختصار الوقت والجهد في دراسة المادة فعن طريقها استطعت استرجاع المعلومات واستدعاءها وقت الامتحان ولقد حققت كل هذا باختصار شديد.



العوامل التي تؤثر على (نمو الجنين)
عوامل بيئية
صحة الأم
مرض السكر
يسبب (تشوهات خلقية)
سوء التغذية
تسبب
فقر الدم
الأشعة السينية
تسبب
إعاقة الجنين
العقاقير والأدوية
موت الجنين
الوضع النفسي للأم
عمر الأم
انفعالات
موقف الأم من الحمل
يسبب بعد (٣٥) سنة وقبل (٢٠) سنة
زيادة ضغط الدم والوزن
يسبب (مشكلات أسرية) اذا لم ترغب بالجنين.
عوامل وراثية
العامل الريزيسي
تسبب
مرض دموي للجنين.
الأمشاج المنجلية
تسبب
انسداد الشرايين.
نقص الأكسجين
تسبب
موت الجنين
تسبب
إعاقة الجنين
صدمات جسدية
عوامل ولادية
يسبب
إصابة جهاز العصبي المركزي

عندما قلت يا دكتور في المحاضرة ما الفرق بين البرشامة والخريطة الذهنية فكرت بأنها جداً مفيدة والحمد لله، فأنا بطول دراستي لم أستخدم البرشامة في حياتي كلها، و لكن قلت سوف استخدم الخريطة الذهنية وسوف أجربها وفعلاً قمت أولاً بعمل خريطة ذهنية للمادة العلمية ولكن كانت بدون ألوان فلم استفد منها شيئاً واعتبرتها كأنها ورقة عادية ولكن بعد فترة قمت بتلوينها بألوان جذابة وفعلاً فقد شدت انتباهي وحفظتها سريعاً وخصوصاً الرسومات، فقد ساعدتني كثيراً في تذكر المقرر من المواد المستخدمة والأهداف والمرحلة التعليمية وستة لوحات تعليمية، وقد اختصرت الخريطة بكلمات بسيطة وأنا بمجرد أن أقرأ الكلمة الأولى أتذكر الكلام الذي يتبعها وهذه الطريقة سهلت على الدراسة.



تعريف الصناعة
أهمية الصناعة في المجتمع
زيادة الدخل القومي
التقدم العلمي والتكنولوجي
تنويع مصادر الدخل
التطور الصناعي
مرحلة عصر البخار
مرحلة الكهرباء والكيمياء
مرحلة الإتصالات والمواصلات
أشعة الليزر
شبكات الإنترنت
صناعة إنتاج المواد الخام والتعدين
صناعة استخراج النفط والغاز الطبيعي
صناعة إنتاج الفحم
الصناعة الإستهلاكية
صناعة البلاستيك والورق
صناعة الأدوية
صناعة الأثاث
الصناعة الغذائية
الصناعة التحويلية والصناعة الثقيلة
الصناعة المعدنية
تأثير الصناعة في البيئة
مصادر التلوث
تأثيرات تلوث الهواء
الأتربة والغبار
الخشب المضغوط
الخشب شيبورد

لقد جربت عمل خرائط ذهنية ومن خلال ما جربت اتضح لي أنها سهلة وواضحة يمكن الرجوع إليها للمذاكرة السريعة، وتذكر المعلومات بسهولة ويسر وأذكر أنني كنت أدرس لمادة «الفيزياء» للامتحان الثاني غير واثقة من الربط بين المعلومات وعندما ذاكرت عملت خريطة ذهنية لموضوعات الامتحان الثاني هذا بالإضافة إلى استخدامي للإيحاءات الإيجابية منها لكي أستطيع أن أربط بين الموضوعات «أنا ذاكرتي قوية» «أنا ممتازة» وصممت الخريطة فكانت خير عون لي بعد اللّه سبحانه وتعالى ولقد أجبت عن أسئلة الامتحان بلا تردد وكنت غير خائفة أبداً من الامتحان وأعتقد أنني حصلت على العلامة النهائية والحمد للّه.

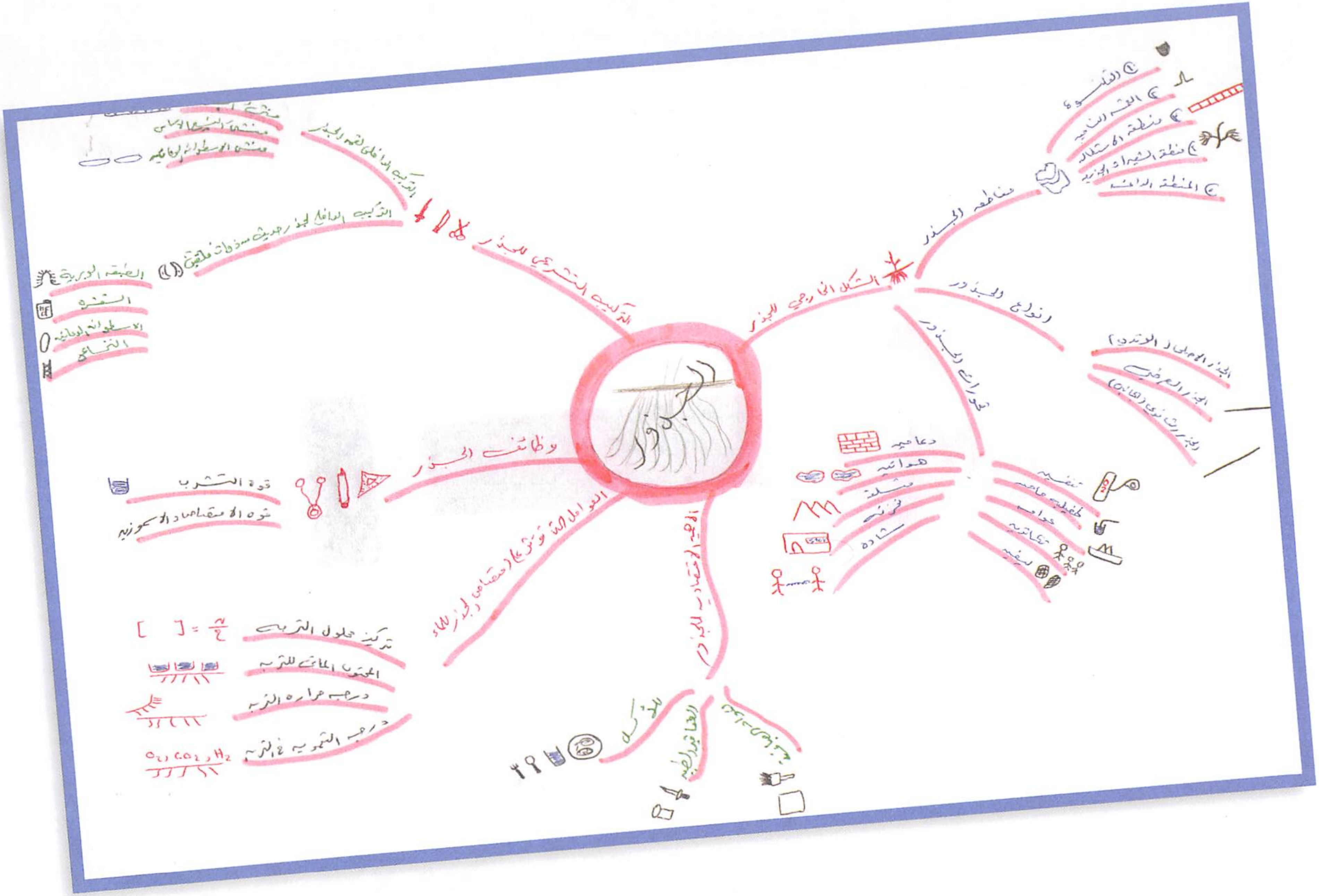
ولقد صممت خريطة أخرى لطرق «البرمجة العقلية».


الفيزياء الكهربائية
التيار الكهربائي
شدة التيار الكهربائي
هو مقدار الشحنة المارة من خلال وحدة الزمن في الثانية الواحدة
فرق الجهد
هو الطاقة اللازمة لإمرار شحنة مقدارها الوحدة
فرق الجهد = الطاقة / الشحنة
فولت = جول / كولوم
أنواع التيار الكهربائي
المستمر
المتردد
الدائرة الكهربائية
قانون أوم
عند ثبوت درجة الحرارة يتناسب فرق الجهد مع شدة التيار المار بالدائرة
شدة التيار = أمبير
فرق الجهد فولت
ووحدة المقاومة أوم
طرق توصيل المقاومة الكهربائية
① توصيل على التوالي
② توصيل على التوازي

الحمد للّه، فبواسطة الخريطة الذهنية حصلت على ١٩ من ٢٠ في الامتحان الأول و٢٨ من ٣٠ في الاختبار الثاني.

وأحسست بضرورة تطبيقها على باقي المواد وخاصة ذات الحجم الكبير أي في عدد الصفحات.

وجعلت أختي تطبقها مع محاولة مني لمساعدتها في رسمها مما جعل تذكرها للأفكار أسرع وأفضل من قبل والحمد للّه.


الجذور
التركيب التشريحي للجذور
الشكل الخارجي للجذور
مناطق الجذور
أنواع الجذور
تحورات الجذور
وظائف الجذور
العوامل التي تؤثر على امتصاص الجذور للماء

• قمت بتلخيص وظيفة الخلية في مادة: «تركيب وظيفة جسم الإنسان» لأنها صعبة وفحصتها بصورة الخريطة الذهنية وطبقت فيها شروطها وهي:

١ - وضعت العنوان الرئيسي في المركز

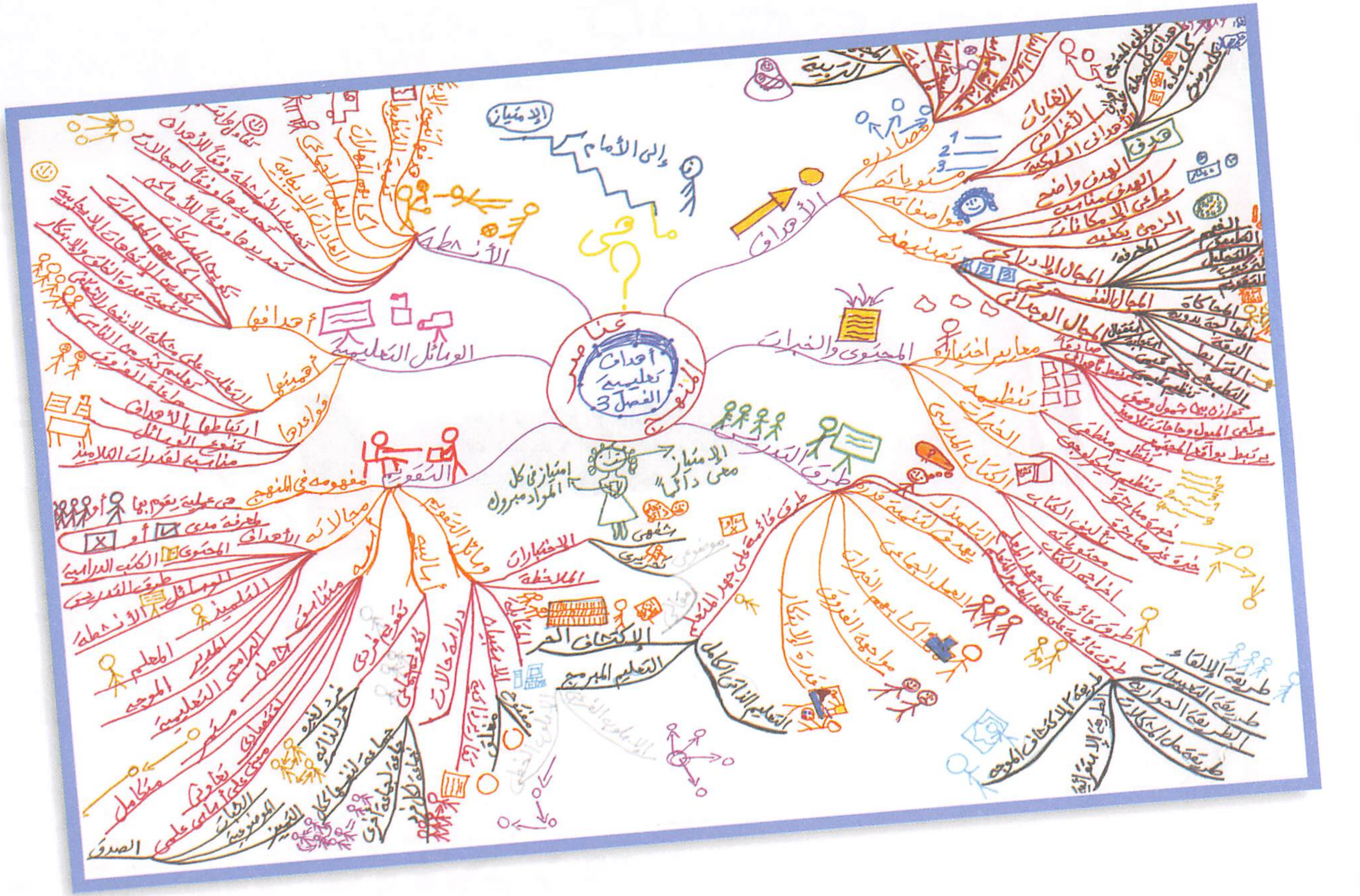
٢ - ووضعت مفاتيح لها وهي مكونات الخلية.

٣ - ورسمت أقواساً أو أسهماً

٤ - كتبت بخط كبير.

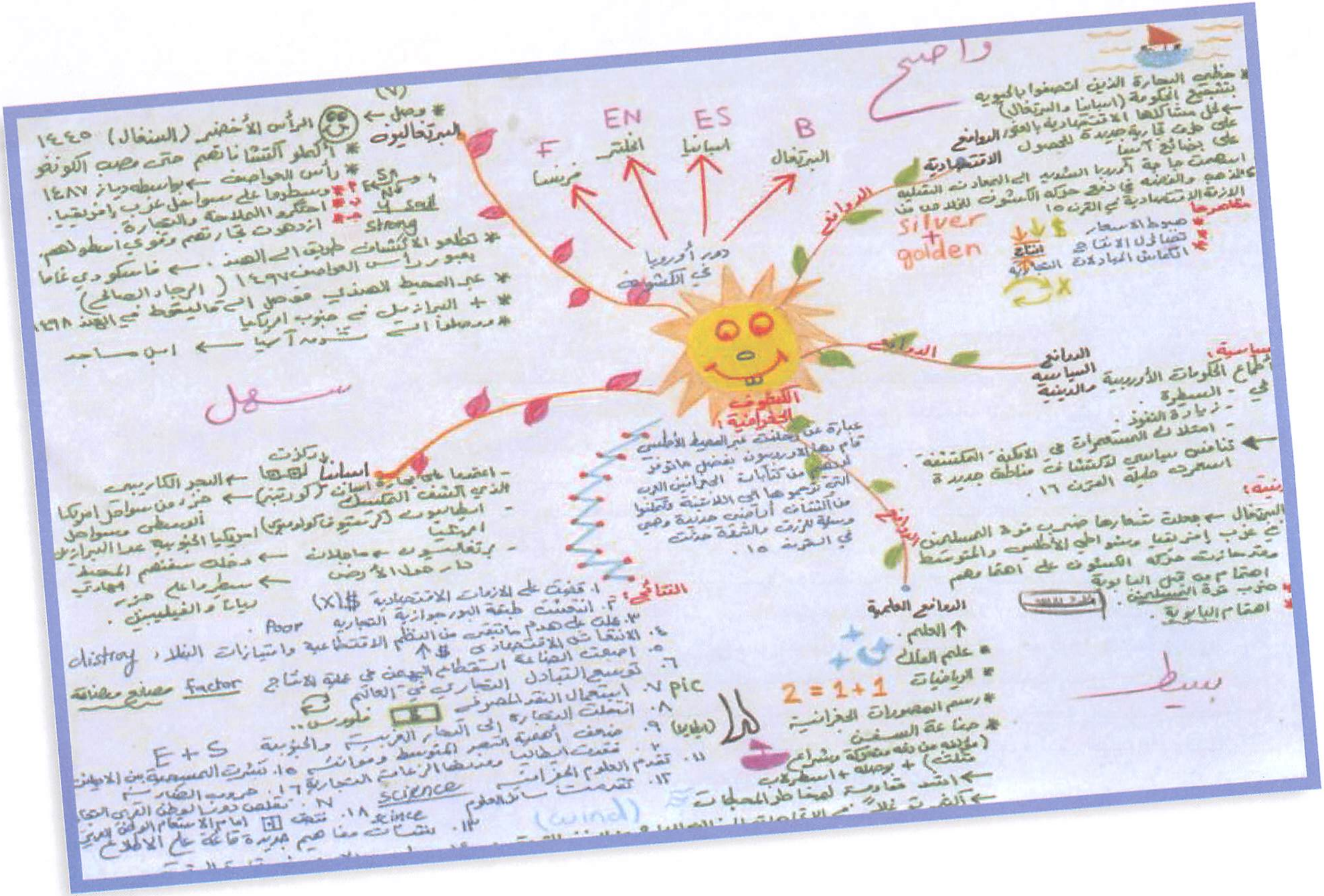
٥ - لونت اللوحة.

ووضعتها في كل زاوية في غرفتي وفي سيارتي وعلى مكتبي حتى تكون أمامي باستمرار، وهذا ساعدني كثيراً حيث كانت هناك سهولة في حفظ المعلومات وتذكرها بسرعة كما ساعدتني على اختصار الوقت والجهد ولقد قرأتها قبل النوم وقبل دخولي قاعة الامتحان، وفي وقت الامتحان، استطعت أن أكتب كل مكونات الخلية وظيفتها بدون أن أنسى أي نقطة وبسرعة فائقة كأنني أراها أمامي ولقد خرجت من الامتحان وأنا مسرورة جداً وواثقة من نفسي وبالفعل حصلت في هذه المادة على العلامة شبه الكاملة وهذا بفضل الخريطة الذهنية.



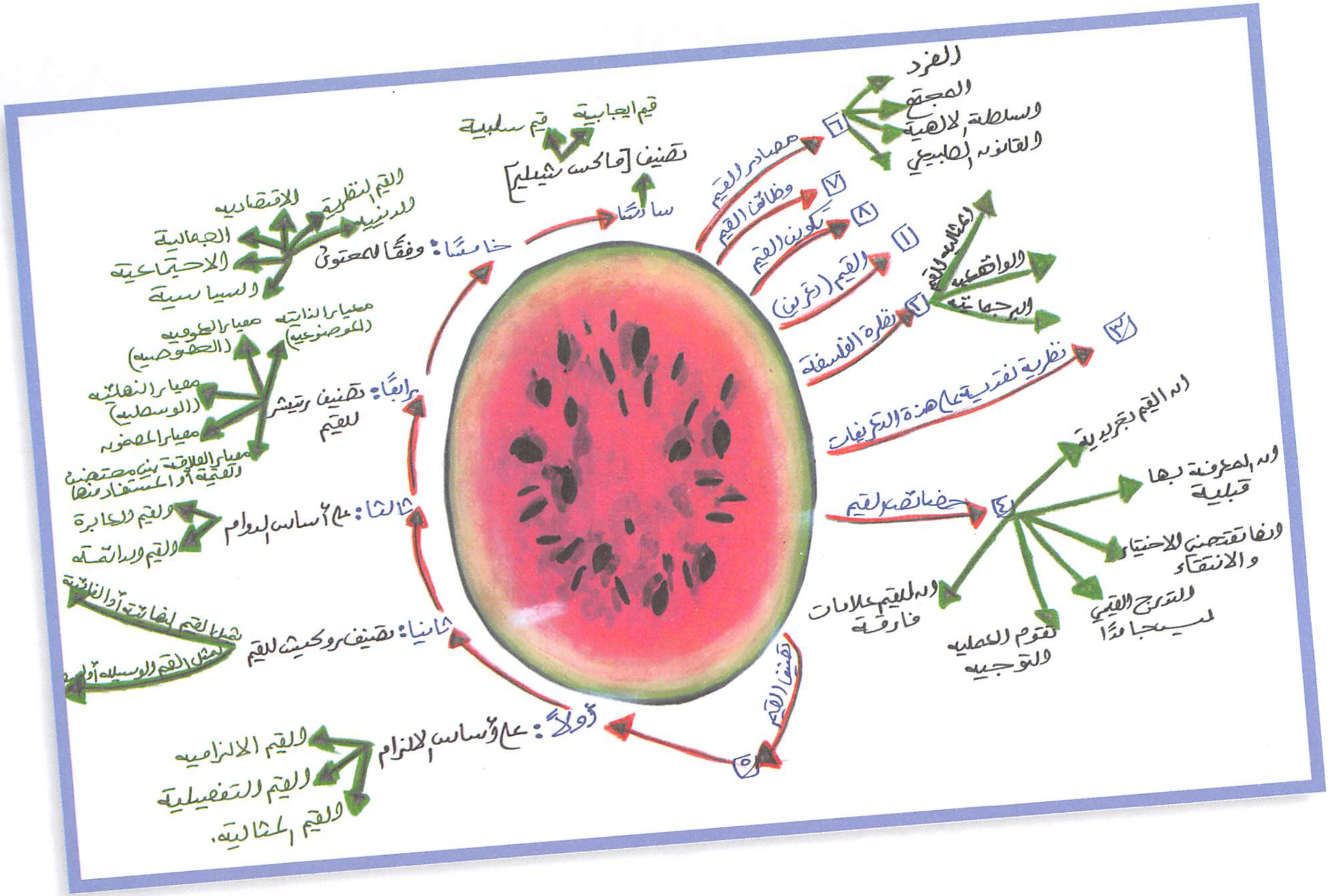
أهداف تعليمية الفصل 3
عناصر المنهج
ما هي؟
إلى الأمام
الامتياز
الأهداف
المحتوى والخبرات
طرق التدريس
التقويم
الوسائل التعليمية
الأنشطة

• الخريطة الذهنية أخذت وقتاً حتى تعلمتها، فلقد كنت أجهلها تماماً وأجهل أهميتها وأجهل كيفية عملها، وأول ما بدأت بها بدأت بعملها بقلم رصاص ورسمت صورة كبيرة وكانت الورقة كبيرة جداً والكلمات كنت لا أكتبها فوق السهم إنما أمامه، فكانت المساحة كبيرة ولم أختصر وبعدها حضرت المحاضرة واستمعت لشرحك وقرأت ما في الكتاب فاستطعت أن استفيد منها وعندما طبقتها طبقتها على مادة «مصطلح الحديث» فهي مادة صعبة جداً بالنسبة لي وكميتها كبيرة ففيها كثير من المصطلحات والتعاريف والمقارنات وبهذه الخريطة استطعت أن اختصرها فلقد حضرت الامتحان، والاطمئنان يملأ قلبي وكنت أشعر براحة وكانت كثير من الزميلات خائفات ولا أبالغ حينما أقول رأيت إحداهن تبكي، فالمادة فعلاً دسمة والمنهج كبير فدخلت الامتحان فإذا ببعض الأسئلة جاءت غير مباشرة ومع ذلك لم أرتبك واتكلت على الله وأجبت الامتحان وأخذت ١٩ من ٢٥ وهذه بالنسبة لي تحسن وأتوقع في الامتحانات القادمة درجات مرتفعة أكثر «إن شاء الله».


واضح
F
فرنسا
EN
انجلترا
ES
اسبانيا
B
البرتغال
silver + golden
سهل
بسيط
2 = 1 + 1
E + S
science
(wind)
factor
Poor
distroy
strong
pic

• كثيراً ما كنت أتذمر وأفكر كيف سيكون تقديمي للبحث وكيف تكون طريقة مناقشته لأنها المرة الأولى التي يطلب مني ذلك وعملت على (كتابة وتلخيص معلوماته المهمة وترتيبها وطبعته) ثم لا أدري ما الذي أتى بي بفكرة عمل مخطط لهذا البحث بحيث تكتب به الموضوعات التي تناولها وأهم النقاط الرئيسية التي قمت بتناولها من خلال الفقرات...

ولم أدرك أن هذا المخطط هو مايسمى (بالخريطة الذهنية) إلا عندما رأيت ملامح دكتور المقرر وقد ارتسمت عليه ما يسمى بالابتسامة وبدون تخطيط أو تفكير مسبق عندما قمت بتسليمه البحث في اليد اليمنى والخريطة في اليد اليسرى موضحة أنه عمل إضافي قمت به للتسهيل عليه النظرة العابرة على البحث والأسئلة التي يريد أن يطرحها عندئذ ذهب قائلا (قد بان أن البحث ممتاز وأن هناك أناس يعملون بجد وأناس لايبالون) وقد سررت بذلك وشعرت بأنني أصبت أول هدف في المباراة وعندما بدأ بالمناقشة، ورأيت استرسالي بالإجابة والثقة الكاملة عند نطقها وسروره بذلك شعرت أن ذلك حملني من دفة الاحتياط إلى الهجوم ولن يكون ذلك لمباراة اليوم فقط وإنما للموسم كله متوجاً أخيراً بالميدالية الذهبية في المادة فقد نلت الامتياز وكنت من القلة الذين حصلوا على ذلك ولم أعتمد على الخريطة في البحث فقط وإنما في المقرر ككل.



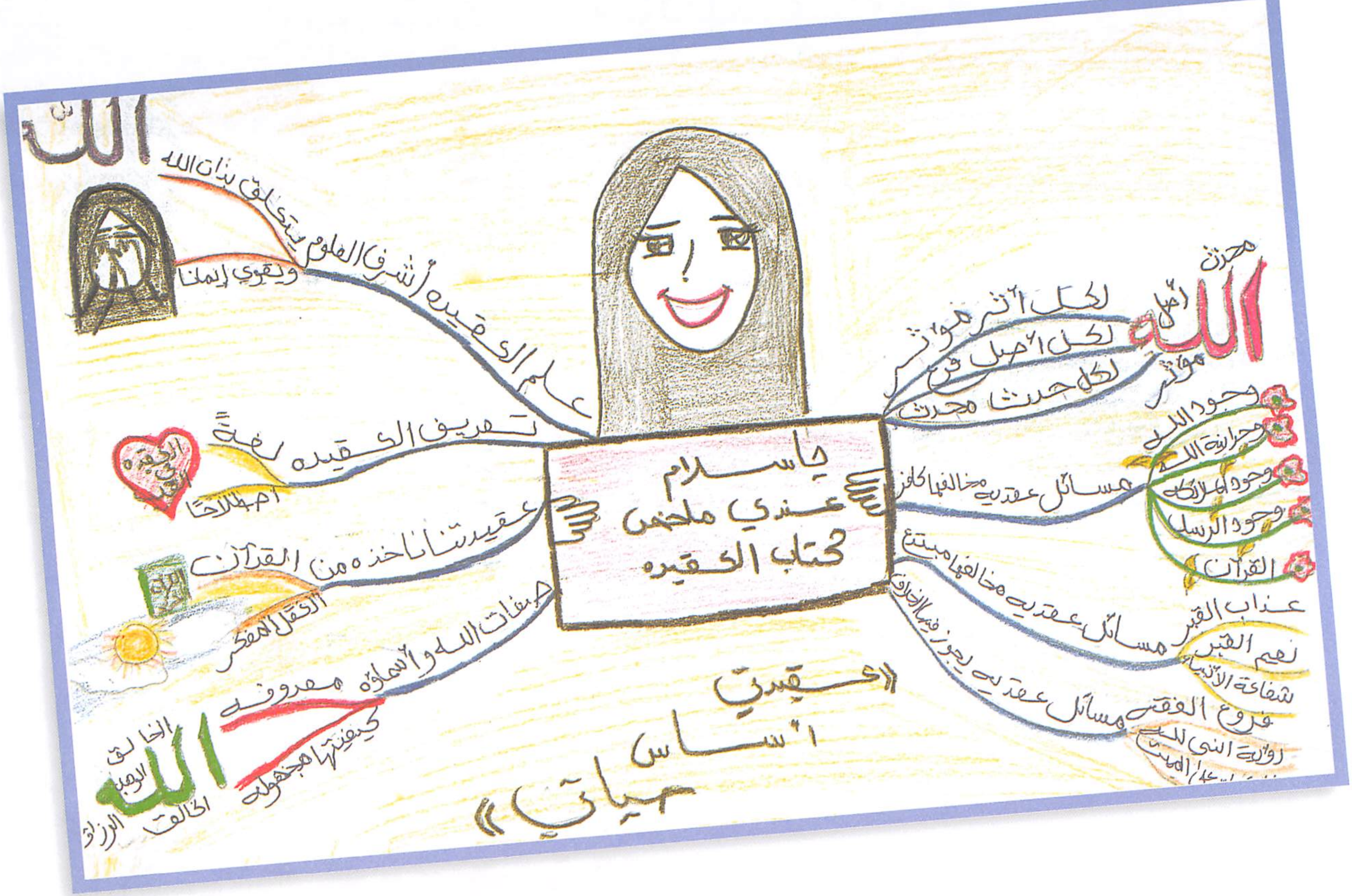
تصنيف القيم
أولاً: على أساس الالزام
القيم الالزاميه
القيم التفضيلية
القيم المثاليه.
ثانيا: تصنيف روكيش للقيم
مثل القيم الوسيله أو
ثالثا: على أساس الدوام
القيم العابرة
القيم الدائمة
رابعًا: تصنيف رتيشر للقيم
معيار الذاتيه (الموضوعيه)
معيار العموميه (الخصوصيه)
معيار النهائيه (الوسطيه)
معيار المضمون
معيار العلاقة بين مستحضر القيمة أو المستفاد منها
خامسًا: وفقًا للمحتوى
القيم النظرية
الدينية
الاقتصاديه
الجمالية
الاجتماعية
السياسية
سادسًا
تصنيف [ماكس شيلير]
قيم ايجابية
قيم سلبية
مصادر القيم
الفرد
المجتمع
السلطة الالهية
القانون الطبيعي
وظائف القيم
تكوين القيم
القيم (تعريف)
نظرة الفلاسفة
المثاليه للقيم
الواقعيه
البرجماتيه
نظرية نقدية على هذه التعريفات
خصائص القيم
ان القيم تجريدية
ان المعرفة بها قبلية
انها تقتضي الاختيار والانتقاء
التدرج القيمي لسيجا مذا
تقوم العمليه التوجيه
ان للقيم علامات فارقة

• قمت برسم الخريطة الذهنية للامتحان في المادة المقررة، وقد كان الامتحان قصيراً ولكن الكمية أكثر من ثلاثين صفحة قمت بتلوينها ثم وضعت الصورة قريبة وكبيرة وقد كانت بالعرض.
وجدت أن أفكاري بدأت تبدو أفضل من ذي قبل فقد كانت مرتبة مع سرعة في استدعاء المعلومة بسهولة وسرعة التعلم. فقد حصلت على درجة ٩ من عشرة كانت التجربة شخصية، والرسمة ظلت في مخيلتي حتى الآن وباستطاعتي استرجاعها وتذكرها وهذا سيفيدني في الامتحانات النهائية.


التغذية العلاجية
الكربوهيدرات
الدهون
الفيتامينات
بروتينات
أنواعها
تركيبها
مصيرها
الوقاية
النقرس
B1
B2
B3
B6
B12
C
E D K A

• كنت دائما أسمع من الطالبات أن مادة العقيدة صعبة يستحيل على الواحدة منا أن تلم بكل ما في المذكرة والكتاب لذلك فإنها لابد أن تنسى جزءاً من إجابة سؤال أو تنسى الإجابة بأكملها، ففكرت باستخدام الخريطة الذهنية وأن ألم بما في المذكرة بشكل جميل ومبسط، وأن بإمكاني أن أستفيد من عناوين الدروس في رسم الخريطة الذهنية وأستطيع الآن أن أركز على ماذا أخذنا وماذا لم نأخذ، وشعرت أن الخريطة الذهنية خلصتني من الخوف الذي أشعر به وفي يوم الامتحان وبعد دراسة الكمية المطلوبة، استخرجت فقط الخريطة الذهنية عند المراجعة وأحسست أني أحطت بكل ما في المذكرة، وكنت مطمئنة وعندما دخلت إلى الامتحان وبالفعل أحسست أني أعرف أن هذا السؤال جوابه في الدرس الذي عنوانه كذا والجواب للسؤال التالي في الدرس الذي عنوانه كذا، وحصلت على درجة مرتفعة في مادة العقيدة ٣٣,٥/٣٥.

والفضل يعود لله ولك وإلى خريطتي الذهنية.

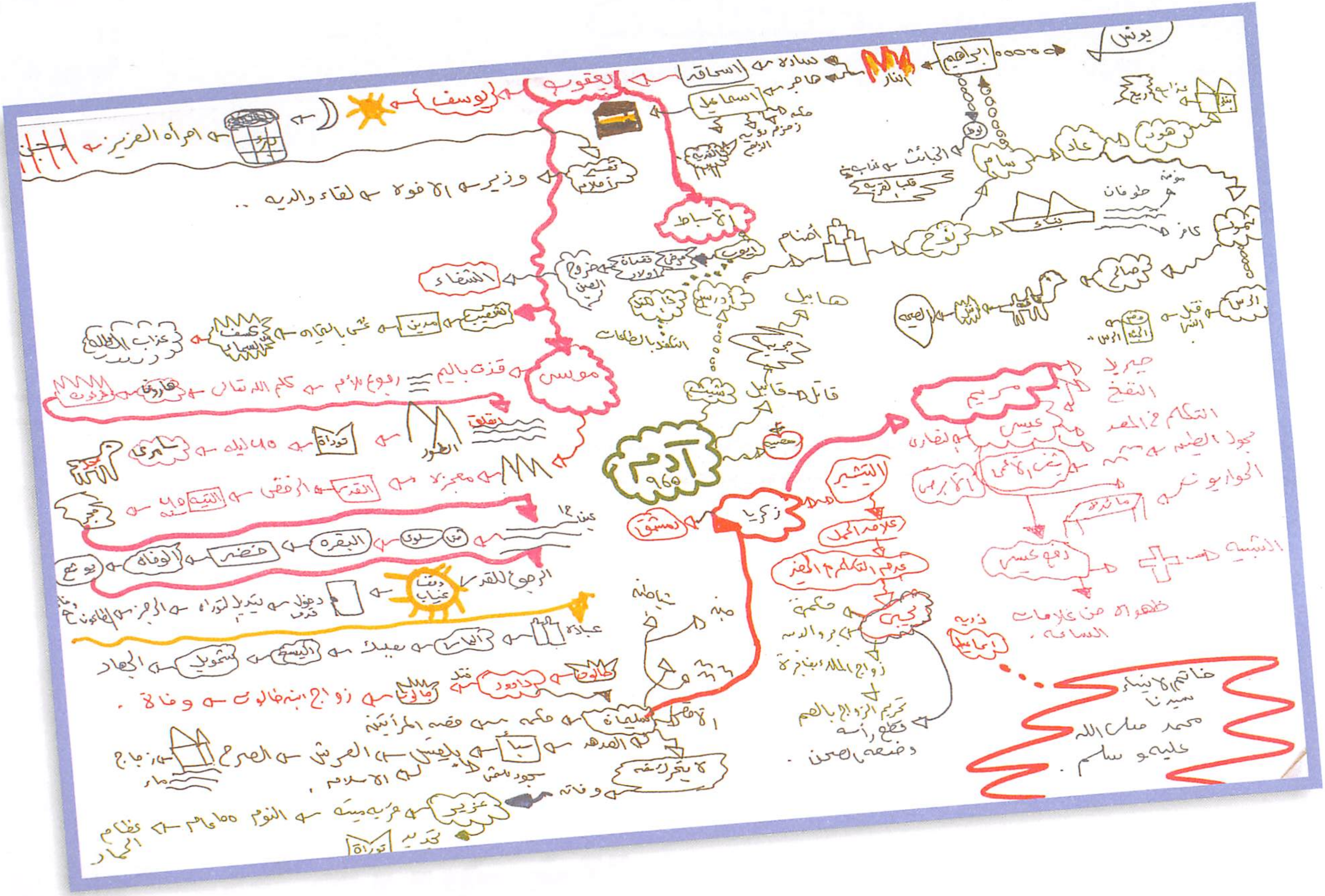


يا سلام
عندي ملخص
كتاب العقيده
الله
علم العقيده أشرف العلوم
يتعلق بذات الله
ويقوي إيماننا
تعريف العقيده لغة
أم اصطلاحا
عقيدتنا نأخذه من القرآن
العقل المفكر
صفات الله وأسماؤه معروفه
كيفيتها مجهوله
الخالق
الوهاب
الرزاق
لكل أثر مؤثر
لكل حدث محدث
مسائل عقديه مخالفها كافر
وجود الله
وحدانية الله
وجود الملائكة
وجود الرسل
القرآن
مسائل عقديه مخالفها مبتدع
عذاب القبر
نعيم القبر
شفاعة الأنبياء
مسائل عقديه يجوز فيها الخلاف
فروع الفقه
«عقيدتي أساس حياتي»

هذه التجربة استخدمتها أيضاً في ترتيب أفكاري لعمل حقيبة تربوية للمادة حيث أن أفكاري كانت مشتتة ولم يكن لدي تصور عام لها لذلك كان يبدو عليّ الحزن قليلا، ولكن ما إن أخذت ورقة وقلماً حتى قمت برسم الخريطة وكتبت فيها ماذا أريد أن أفصل وماذا احتاج وكيف سيبدو شكلها بما في ذلك شكلها الخارجي عندئذ ارتحت وأحسست بانني مرتبة، وأن أفكاري منتظمة وبدأت فعلاً بجمع ما تحتاجه هذه الحقيبة من قصاصات المجلات والجرائد وجمعت أدواتي وأنا الآن بصدد تنفيذ الفكرة والعمل بها فعلاً.. وجزاكم الله خيراً.

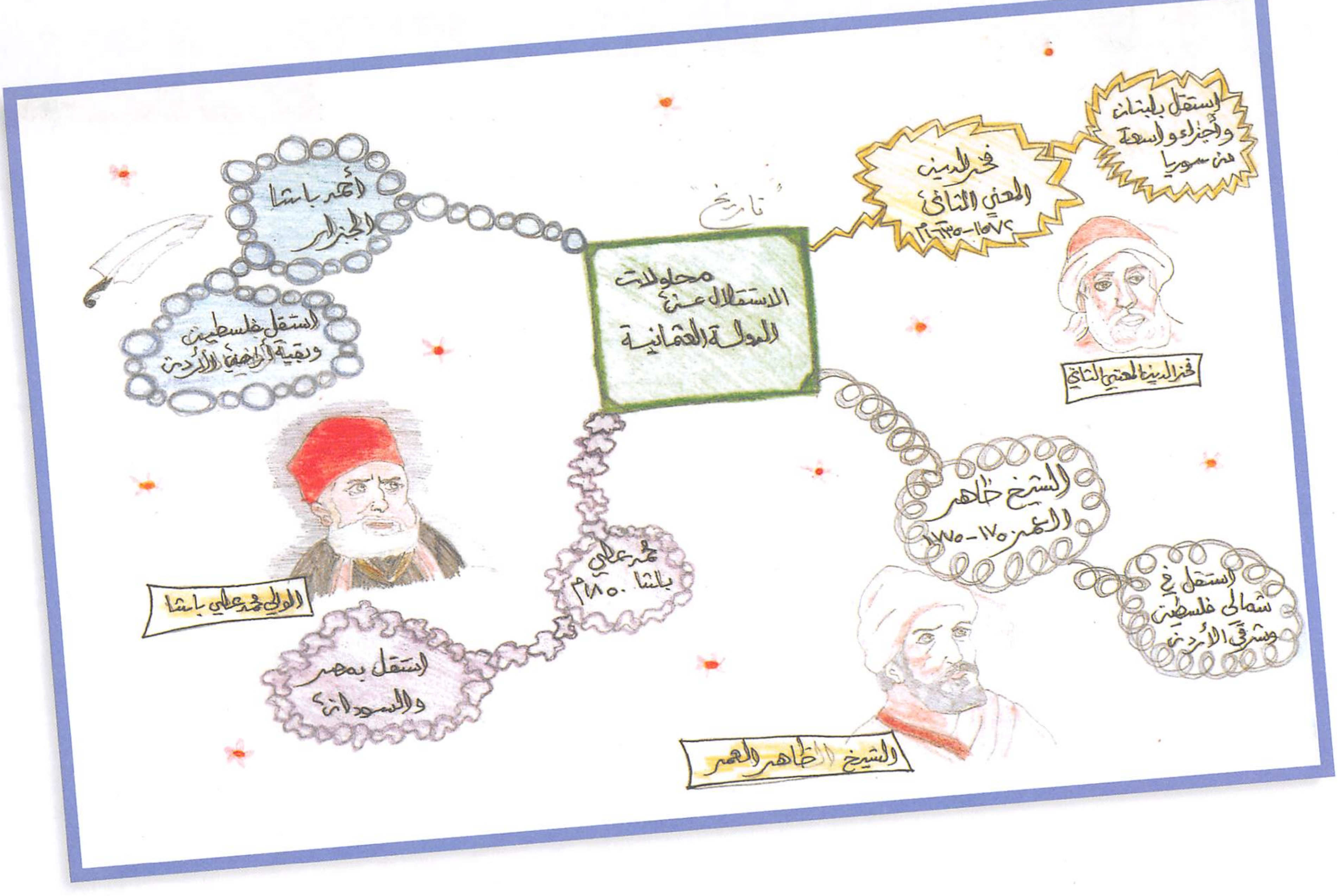

الماء
التطور التاريخي لاستخدام الإنسان لعقله في اكتساب الخبرة والمعرفة وتسخير بيئته
العصر الحجري
العصر البرونزي
العصر الحديدي
الحضارة الفرعونية
الحضارة العربية الإسلامية
الموارد الغذائية
أسس تنمية الموارد الغذائية الزراعية
أسس تنمية الموارد الغذائية الحيوانية
الثروة السمكية
آفاق جديدة ومستقبلية في الغذاء
الغذاء
موقع الإنسان ودوره في الحياة بين مخلوقات الله
الطاقة
أشكال الطاقة
كامنة
حركية
التطور التاريخي لاستخدام الإنسان للطاقة
مصادر الطاقة
الطاقة الشمسية
الطاقة الحرارية
الطاقة العضوية
طاقة الرياح
طاقة حركة المياه
الطاقة الجوفية
الطاقة النووية
طاقة الإنشطار النووي
طرق تحلية المياه
طريقة التقطير
طريقة التبادل الأيوني
طريقة التناضح العكسي
المرشحات المائية
الخواص الفيزيائية للماء.
دورة الماء في الطبيعة
أهمية الموارد المائية.
الإستمطار الصناعي
قساوة الماء
قساوة مؤقتة
قساوة دائمة

اشكرك جزيل الشكر والامتنان على هذه الخطة البسيطة والمفيدة والتي جمعت شتات تفكيري وتركيزي وهي الخريطة الذهنية فقد استفدت منها في دراستي للاختبارات مما جعل الدراسة سهلة وبسيطة وفي البداية قمت برسم الخريطة الذهنية في المادة المقررة التي كانت بالنسبة لي صعبة قليلاً، ولكن مع رسم الخريطة حصلت على الدرجة النهائية .



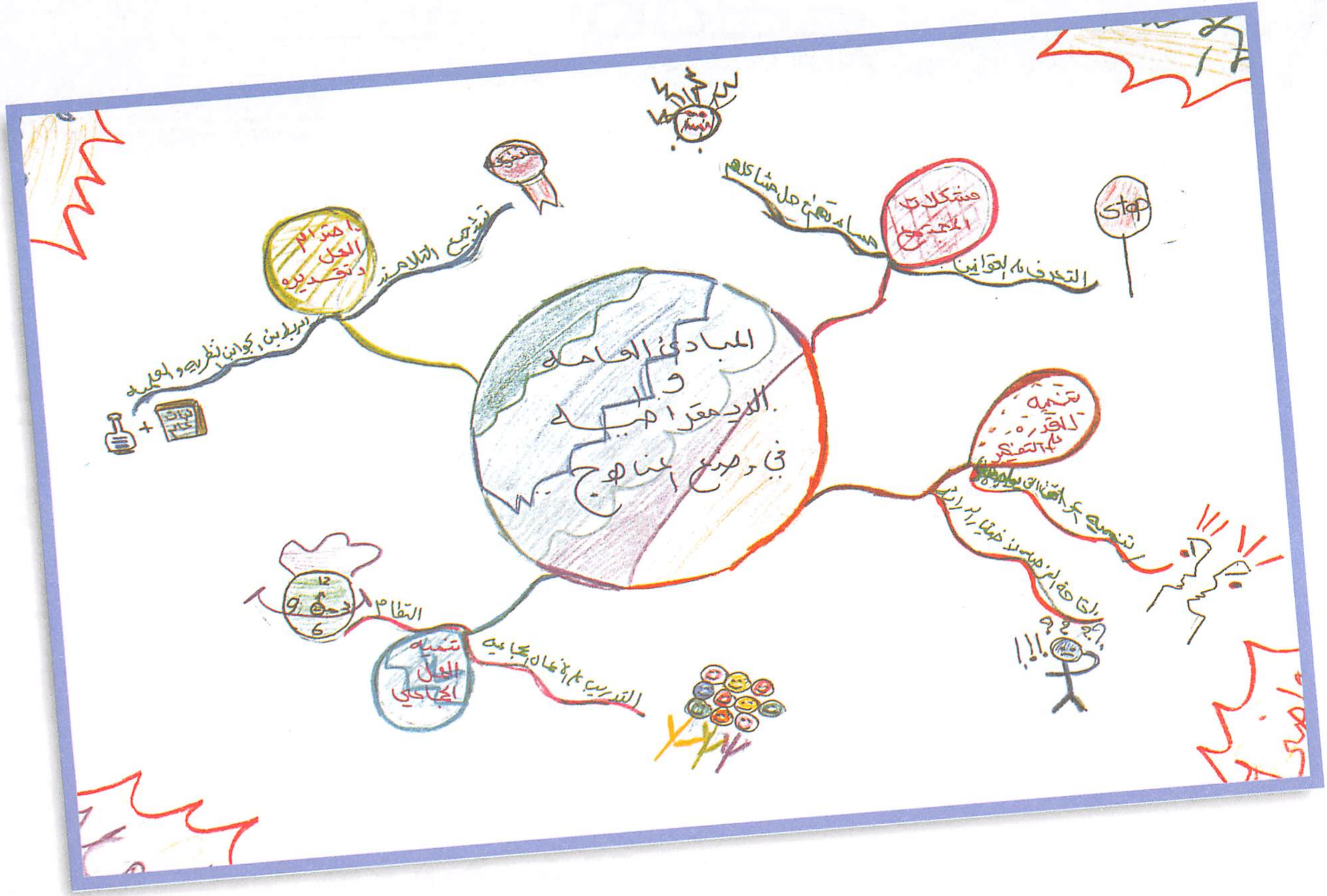
آدم
يونس
ابراهيم
نار
سارة
اسحاق
يعقوب
يوسف
امرأة العزيز
اسماعيل
هاجر
وزير الأفوة
لقاء والديه
الأسباط
هود
عاد
سام
طوفان
نوح
أصنام
صالح
الرس
هابيل
قابيل
ادريس
شيث
جبريل
موسى
الشفاء
شعيب
مدين
هارون
كلم الله
توراة
الطور
السامري
التيه
البقرة
الوفاة
مريم
عيسى
زكريا
دمشق
البشير
يحيى
داود
طالوت
جالوت
سليمان
الهدهد
سبأ
العرش
الصرح
عزير
النوم
خاتم الانبياء
سيدنا
محمد صلى الله
عليه وسلم .

- صقلت مادة مهارات دراسية هذه المهارة لدي ومكنتني منها أكثر، فسابقاً لم أكن أتمكن من كتابة النقاط الدقيقة أو الصغيرة داخل الخريطة الذهنية، لكن بعد دراسة مادة مهارات أصبحت خريطتي الذهنية أكثر شمولاً وتمكناً وفائدة فالخريطة الذهنية لها فائدة عظيمة إذ أنها تمكنني من جمع المادة في عقلي وكذلك من الإمساك بجميع خيوط المادة وبذلك سهلت عليّ الدراسة.



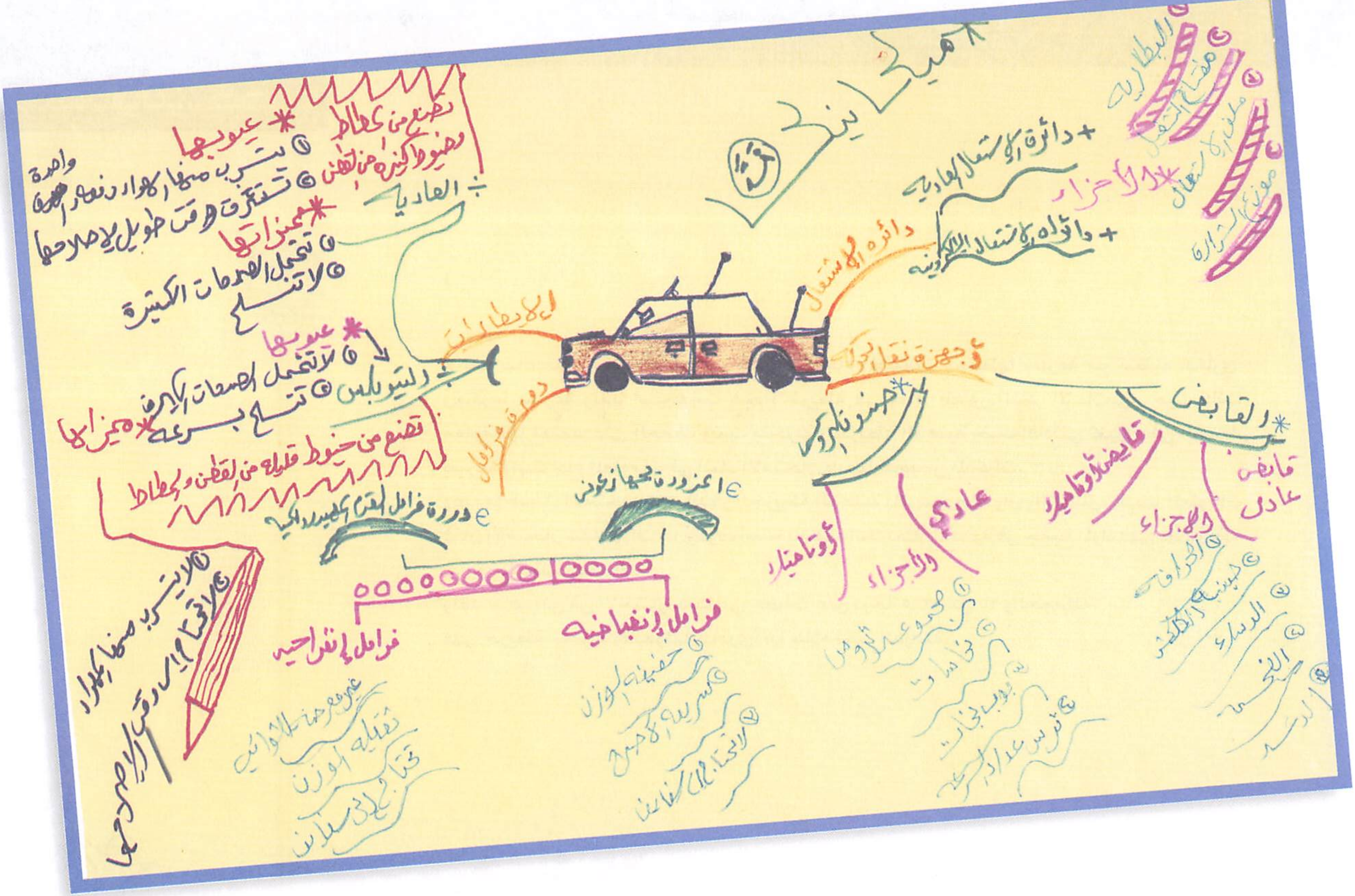
تاريخ
محاولات الاستقلال عن الدولة العثمانية
فخر الدين المعني الثاني ١٥٧٢-١٦٣٥م
إستقل بلبنان وأجزاء واسعة من سوريا
فخر الدين المعني الثاني
الشيخ خاهر العمر ١٧٥-١٧٧٥
استقل في شمالي فلسطين وشرقي الأردن
الشيخ الظاهر العمر
محمد علي باشا ١٨٥٠م
استقل بمصر والسودان
الوالي محمد علي باشا
أحمد باشا الجزار
استقل فلسطين وبقية أراضي الأردن

- كتاب المناهج دسم والنقاط فيه كثيرة جدا .. وجربت طريقتك وهي (الخريطة الذهنية) وكل سؤال فيه نقاط كثيرة لذا وضعت لها خريطة بالعرض ووضعت في المركز العنوان الرئيسي وثم وضعت تفريعات ومحاور رئيسية ورسمت أشكالاً بسيطة، مع العلم أني (ما أعرف أرسم بس طلع الشكل حلو)... بحيث أستطيع أن أدرسه وتنفتح نفسيتي عندما أدرس المادة بسبب الأشكال وصرت (على طول) أتذكرها .. وقدمت الامتحان بالشكل هذا فرسمت الخريطة على طرف الورقة ومن ثم طبقتها على شكل نقاط في ورقة الامتحان، ومن ثم مسحت الخريطة... وأجبت الأسئلة بمتعة كبيرة.


المبادئ العامة و الديمقراطية في وضع المناهج
احترام العقل وتقديره
تشجيع التلاميذ
الربط بين الجوانب النظرية والعملية
مشكلات المجتمع
مساعدتهم على حل مشاكلهم
التعرف على القوانين
stop
تنمية القدرة على التفكير
تنمية العمل الجماعي
التدريب على الأعمال الجماعية
النظام
12
9
6

• استخدمت هذه المهارة في المادة المقررة حيث كانت المادة صعبة، لأنها تحتوي على مصطلحات علمية كثيرة يصعب حفظها .

فقمت بعمل خريطة ذهنية للمادة حتى يسهل عليّ استيعاب المصطلحات العلمية، وفعلاً سهلت عليّ الخريطة المذاكرة، بالإضافة إلى أنني تذكرت المعلومات بسهولة في أثناء الامتحان وكذلك ساعدتني على اختصار الوقت والجهد. وكان لها فائدة كبيرة بالنسبة لي حيث حصلت على الدرجة الكاملة.



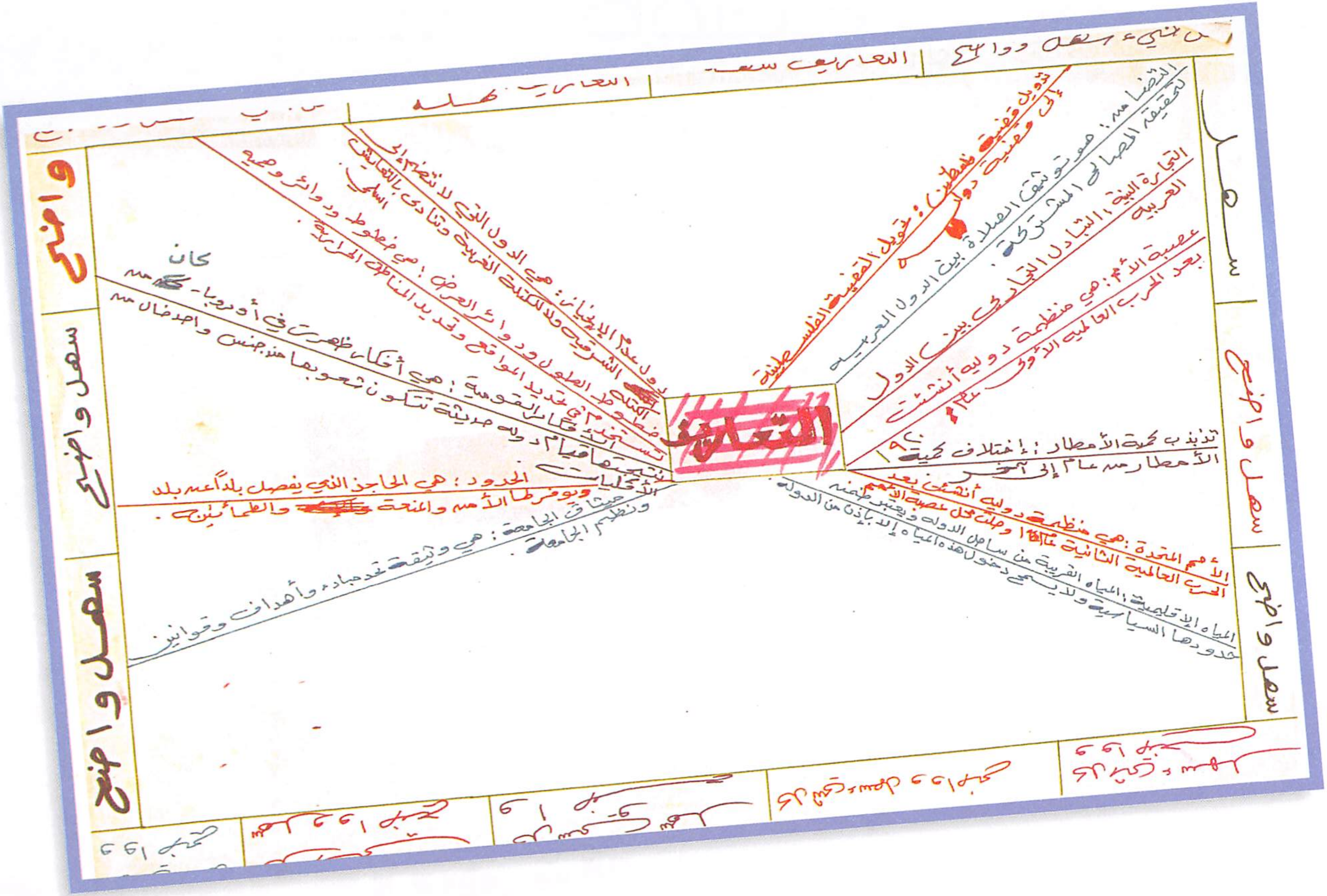
دائرة الاشتعال
أجهزة نقل الحركة
القابض
الإطارات
العادية
التيوبلس
عيوبها
مميزاتها
عادي
أوتوماتيك
الأجزاء
فرامل انقباضية
فرامل انفراجية
البطارية

• لقد ساعدتني الخريطة الذهنية على استرجاع المعلومات وحفظها بسرعة مع تنظيم أفكاري، وتذكرها بسرعة ولقد استخدمت هذه الخريطة في مادة: «تطور الفكر الإسلامي»، حيث كانت معلوماتها تعتمد على الحفظ وتمت بتجربة الخريطة الذهنية حيث أفادتني كثيراً على الحفظ بسرعة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان وأيضا تلخيص المذكرات.

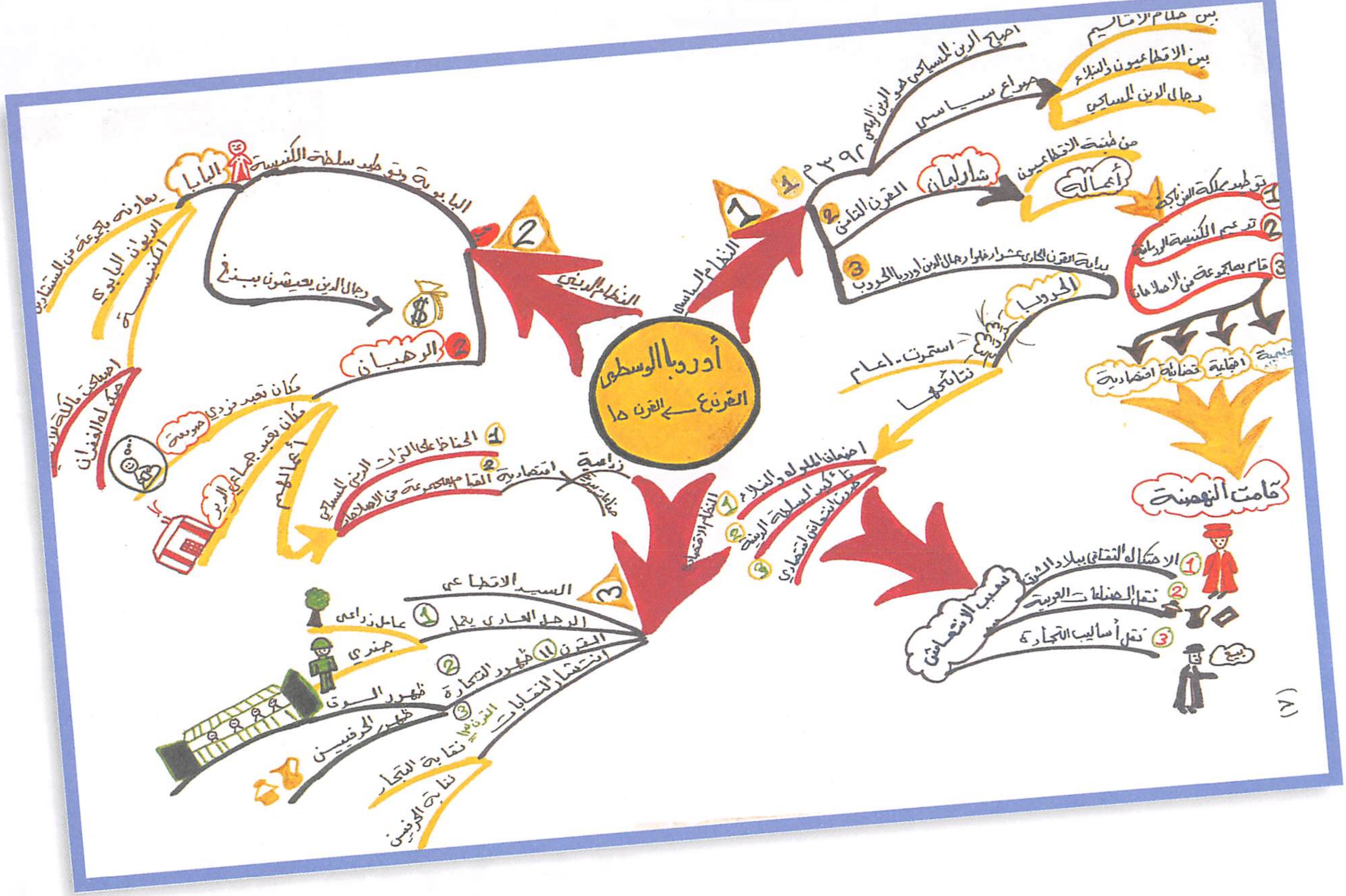
وعندما قدمت الامتحان كنت أتذكر الخريطة الذهنية بالرسوم والألوان والأشكال، وأيضاً المعلومات فكان الامتحان سهلاً وواضحاً وسوف أستخدم هذه الخريطة الذهنية في جميع المواد فهي فعالة جداً في حفظ وتلخيص المواد.

ولقد ساعدتني في الاختبار حيث أني حصلت على درجة ٢٢,٥ من ٢٥ والحمدلله.

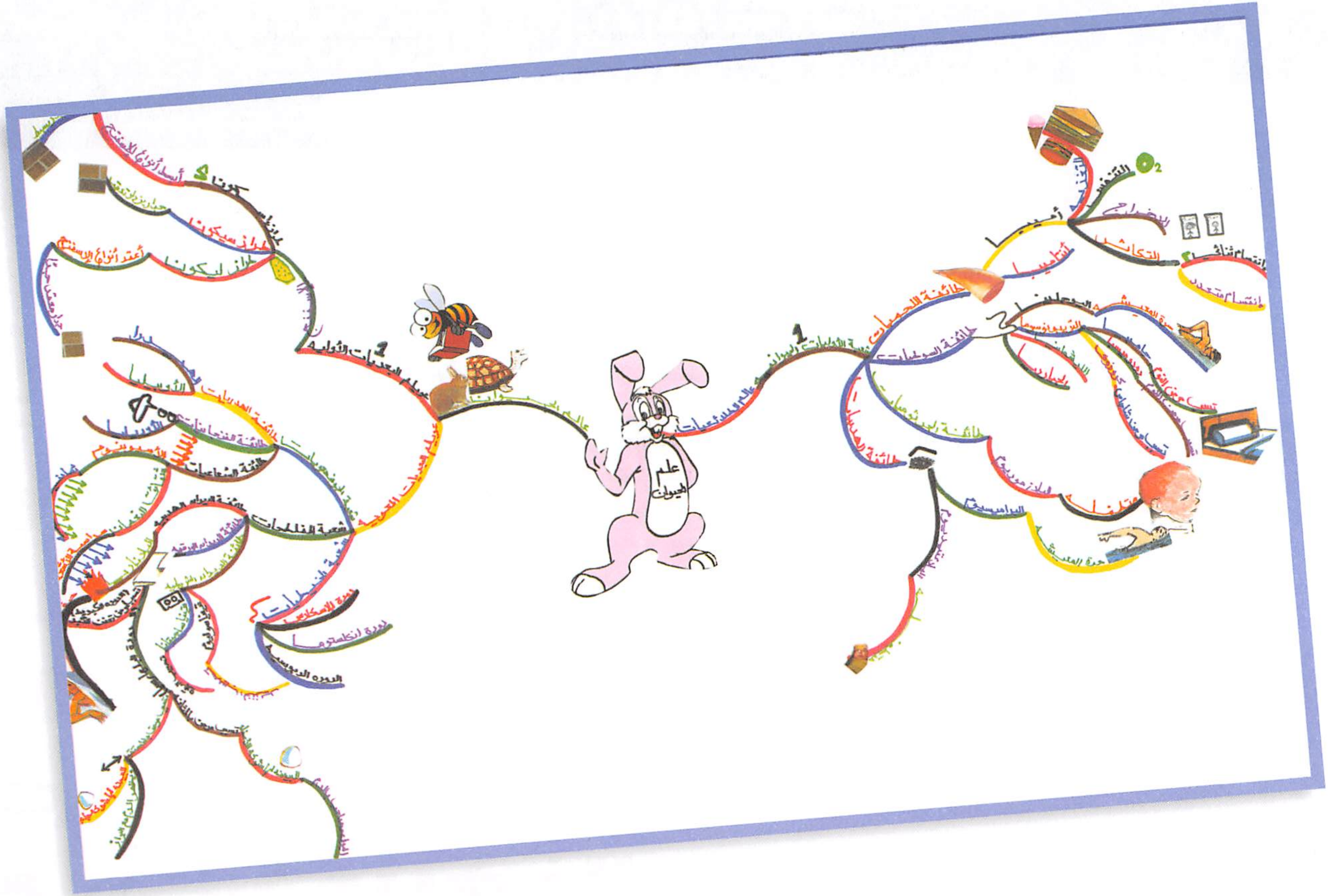
فهي خريطة سحرية ومفعولها سحري، «يا سلام أحب الدراسة».


التعايش
التضامن: هو توثيق الصلة بين الدول العربية لتحقيق المصالح المشتركة
التجارة البينية: التبادل التجاري بين الدول العربية
عصبة الأمم: هي منظمة دولية أنشئت بعد الحرب العالمية الأولى
تذبذب كمية الأمطار: إختلاف كمية الأمطار من عام إلى آخر
الأمم المتحدة: هي منظمة دولية أنشئت بعد الحرب العالمية الثانية
المياه الإقليمية: المياه القريبة من ساحل الدولة ويعتبر ضمن حدودها السياسية ولا يسمح دخول هذه المياه إلا بإذن من الدولة
الحدود: هي الحاجز الذي يفصل بلداً عن بلد
ميثاق الجامعة: هي وثيقة تحدد مبادئ وأهداف وقوانين ونظم الجامعة
دول عدم الإنحياز: هي الدول التي لا تنضم إلى الكتلة الشرقية ولا الغربية وتنادي بالتعايش السلمي

• احب أن اضيف تجربتي الناجحة إلى سلسلة التجارب لديكم، فأنامنذ السنة الأولى لي في كلية الشريعة وأنا أستخدم الخريطة الذهنية، ففي مادة اصول الفقة وجدت اسمي عند فرز النتائج A مع الشكر.. وعند ذهابي للدكتور لتقديم الشكر قال لي إنه بحث في ورقتي عن أخطاء فلم يجد وقال ورقتك هي الورقة الوحيدة التي حصلت على درجة ٦ من٦ كاملة!
وفي مادة قضاء ودعوى وإثبات كنت قد تعودت على إعداد خرائط لهذه المادة منذ بدء الدراسة وعند الامتحان النهائي ومع اختبار آخر في نفس اليوم اكتفيت بإلقاء نظرة إلى خرائطي، وتوكلت على الله عز وجل ثم خرائطي فحزت علامات عالية جدا بالرغم من عدم دراستي لهذه المادة بالشكل المطلوب، وقد علمت هذه الخرائط لإحدى قريباني وكانت قد رسبت في الثانوية العامة فعلمتها الخرائط ثم اتصلت بي في السنة التي تليها وقالت لي باركي لي جبت ٩٢ ٪) وراح أدخل الجامعة بإذن الله، الحمد لله وشكراً لك وشكراً للخرائط الذهنية.


أوروبا الوسطى
القرن ٤ ← القرن ١٥
النظام السياسي
النظام الديني
النظام الاقتصادي
البابا
الرهبان
رجال الدين يعيشون ببذخ
البابوية وتوطيد سلطة الكنيسة
الديوان البابوي
شارلمان
القرن الثامن
أعماله
صراع سياسي
بين الإقطاعيين والنبلاء
رجال الدين المسيحي
الحروب
نتائجها
اقتصادية
حضارية
ثقافية
اجتماعية
قامت النهضة
سبب الانتعاش
الاحتكاك الثقافي ببلاد الشرق
نقل الحضارات العربية
نقل أساليب التجارة
السيد الإقطاعي
الرجل العادي يعمل
عامل زراعي
جندي
ظهور التجارة
ظهور السوق
ظهور الحرفيين
انتشار النقابات
نقابة التجار
نقابة الحرفيين
(٨)

• استخدمت الخريطة الذهنية في امتحان «مدخل إلى علم الحيوان» لأنه يحتوي على نقاط عديدة كنت أنسى أجزاء منها، وقد قدّمت الامتحان (زين) والحمدلله وأثناء إجابتي للامتحان أحسست بأني تذكرت المعلومات أسرع من السابق .

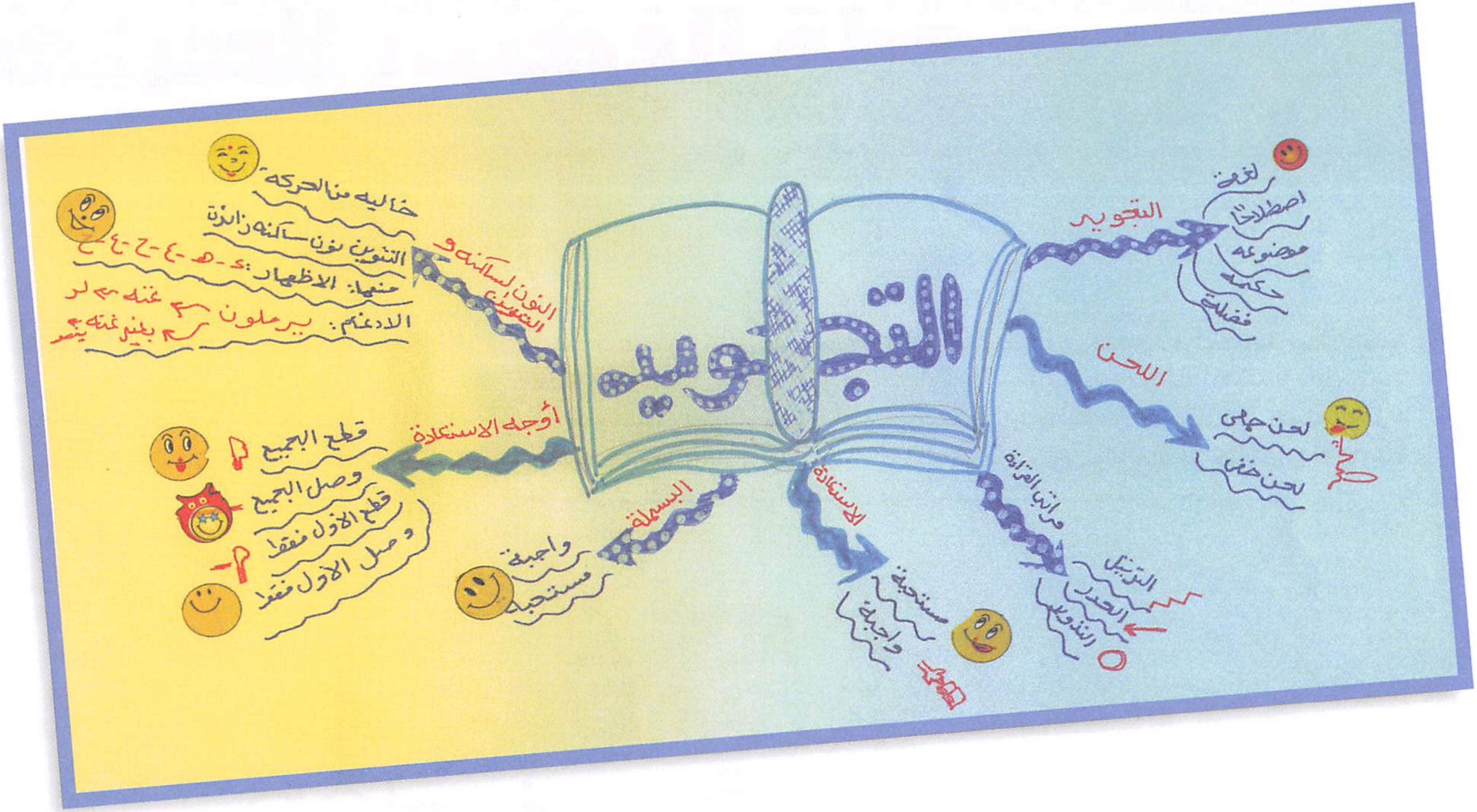

علم الحيوان

• هي من أفضل الوسائل للحفظ وخاصة المواد التي تحمل الكثير من المعلومات وبالنسبة لي فقد كانت تجربتي كالتالي:

في البداية لم أصدق ما قاله الدكتور نجيب الرفاعي عن فكرة الخريطة فكنت أقول بأنها مجرد لعبة مع المواد ولكن فعلاً عندما قمتُ بالتجربة أحسستُ بشيء غريب في ذاكرتي ففي المادة المقررة كنت خائفة منها كثيراً لكثرة ما بها من عناوين وأشياء للحفظ ففكرت بالخريطة الذهنية، وقمت برسم رمز للمقرر «علم نفس» النمو وبدأت أفرع منه التفريعات الخاصة به.

وبمجرد أن قمتُ بالرسم شعرتُ بأنها ركزت في مخي، وقبل نومي بدأت أتذكر كل ما كتبته، وقبل الامتحان نظرت إلى الخريطة وتذكرت كل المعلومات بصورة سريعة، وكنتُ لا أصدق هذا فقلت سوف أقوم بها في جميع موادي وفي كل أمور حياتي التي تتطلب مني ذلك.

ودخلت الامتحان وأنا واثقة من نفسي ثقة كبيرة ووجدت الأسئلة سهلة جداً، وشعرت بالسعادة وأنا أجيب على الأسئلة وخرجت من الامتحان وأنا سعيدة جداً وفي محاضرة يوم السبت ١٩٩٧/١١/٨م قام الدكتور بتوزيع أوراق الامتحان علينا، ووجدت ورقتي مكتوباً عليها ٢٤ من ٢٥ وكانت سعادتي لا توصف،...

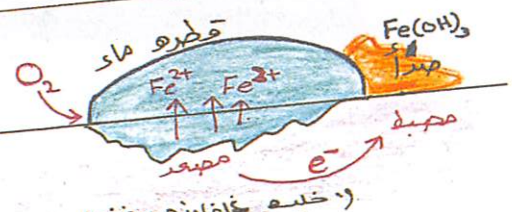


التجويد
التجويد
لغة
اصطلاحا
موضوعه
حكمه
فضله
اللحن
لحن جلي
لحن خفي
مراتب القراءة
الترتيل
الحدر
التدوير
الاستعاذة
مستحبة
واجبة
البسملة
واجبة
مستحبة
أوجه الاستعاذة
قطع الجميع
وصل الجميع
قطع الأول فقط
وصل الأول فقط
النون الساكنة والتنوين
خالية من الحركة
التنوين نون ساكنة زائدة
منها: الإظهار: ء - هـ - ع - ح - غ - خ
الادغام: يرملون

- المقررات العلمية تحتوى على معادلات كثيرة جداً، وتقريباً هي متشابة، فرسمت الخريطة الذهنية وقمتُ بكتابة القوانين والمعادلات في الخريطة وبدأت بحفظ القوانين، ودخلتُ الامتحان وأنا مرتاحة جداً لعدم نسياني للقوانين وقدمتُ الامتحان وخرجتُ أول واحدة من الامتحان وكان الامتحان سهلاً وواضحاً وفي يوم الأحد الموافق ١٩٩٧/١١/٣٠م استلمت الامتحان وأنا حاصلة على ١٩ من ٢٠ وفرحتُ جداً وقال لي الدكتور متولي العباس أن عندي خطأ بسيطاً وذلك بسبب عجلتي.

* يحتاج الصدأ ليتكون الى ..
الهواء الرطب أي الى ١- H_2O
٢- O_2

التآكل ← عملية تتآكل فيها الفلزات تلقائياً بفعل الوسط المحيط بها. سواء كان غازياً أم سائلاً. "صدأ الحديد"



(خلية جلفانية موضعية) لصدأ الحديد
حديد

صدأ الحديد

$\uparrow \rightarrow Fe \longrightarrow Fe^{+2} + 2e^-$

$\downarrow \rightarrow \frac{1}{2}O_2 + H_2O + 2e^- \longrightarrow 2OH^-$

$Fe + \frac{1}{2}O_2 + H_2O \longrightarrow Fe(OH)_2$

بوجود $O_2 + H_2O$ ← يتأكسد

$2Fe(OH)_2 + \frac{1}{2}O_2 + H_2O \longrightarrow 2Fe(OH)_3$ صدأ

حماية الحديد من التآكل والصدأ

(اعادة الكترولسيس)

تطبيقات عملية على الخلايا الجلفانية

خلايا الوقود

وسط قاعدي

* مصعد (-)
* مهبط (+)

تستخدم في السفن الفضائية
تنتج ← ١- طاقة كهربائية
٢- H_2O (نقي)

تحويل الطاقة الكيميائية مباشرة الى طاقة كهربائية

تستخدم منها
١- H_2 ← مصعد (-)
٢- O_2 ← مهبط (+)

* تحتوي على ٣ حجرات يفصل بينهما قطبان من كربون مسامي تحتوي كل منهما على عامل مساعد)
* الحجرة الوسطية ← (KOH) تلمس قطبي الكربون.

$\uparrow \rightarrow 2H_2 + 4OH^- \longrightarrow 4H_2O + 4e^-$ (2H2O)

$\downarrow \rightarrow O_2 + 2H_2O + 4e^- \longrightarrow 4OH^-$

$2H_2 + O_2 \longrightarrow 2H_2O$

"معادلة التفاعل الخلوي"

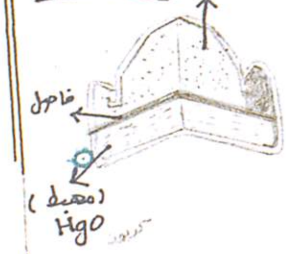
الى التفوق
إذكره

بطارية الزئبق

وسط قاعدي

خلية جافة
صغيرة الحجم
متعددة الاستخدامات
كمصدر للتيار الكهربائي

* المصعد ↑ ← (Zn) خارصين مملغم. اكسدة
* المهبط ↓ ← (HgO) اكسيد الزئبق. اختزال.



$Zn + 2OH^- \longrightarrow ZnO + H_2O + 2e^-$

$HgO + H_2O + 2e^- \longrightarrow Hg + 2OH^-$

$Zn + HgO \longrightarrow ZnO + Hg$ *

"معادلة التفاعل الخلوي"

• الخريطة الذهنية شيء عجيب... كلها مميزات وإيجابيات فهي تلخص أي موضوع أردته سواء كان مقرراً كاملاً أو أي موضوع فيها وهي تسهل المراجعة بدرجة كبيرة جداً، فهي بالتالي تعمل على ترسيخ وزيادة نسبة ثبات المعلومات في عقل الإنسان.

وأستطيع أن أقول إنها أفادتني كثيراً لأنها اختصرت عدداً كبيراً من المذكرات، وكذلك المعلومات ذات الكم الهائل في عدة أسطر متمثلة بالخريطة الذهنية.

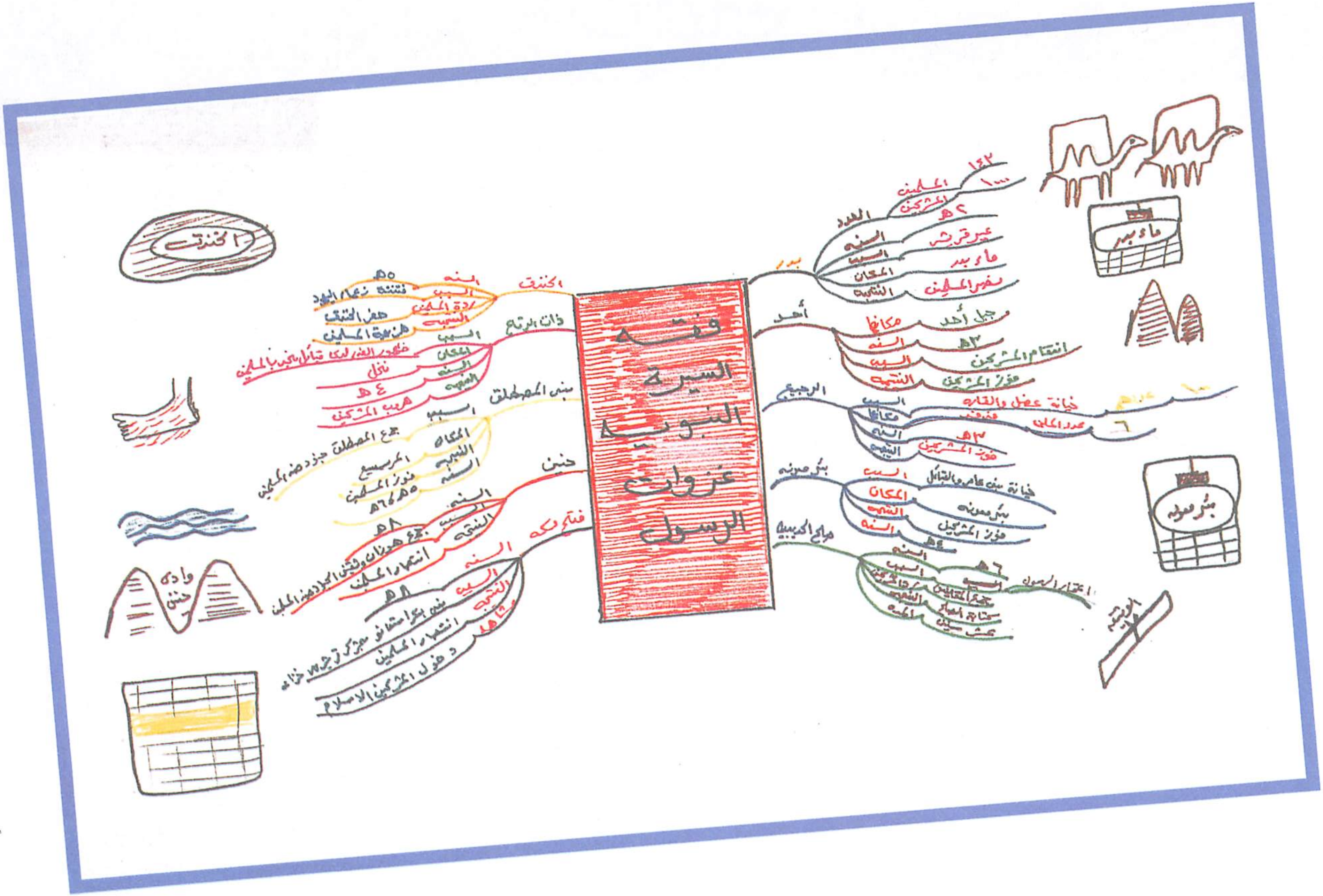
ومما يثبت أنها تساعد على بقاء المعلومات في العقل.. ماحدث بعد أن جربتها في هاتين المادتين، فأنا لا أزال أذكر الخريطتين جيداً.


جيولوجيا عامة
الغلاف الجوي
تروبوسفير
ستراتوسفير
ميزوسفير
اكسوسفير
الأرض
القشرة
وشاح الأرض
لب الأرض
البلورات
مكعب
رباعي
سداسي
الصخور
صخور نارية
صخور متحولة
صخور رسوبية
علماء المسلمين
ابن سينا
محمد العالم
محمد القزويني
البيروني
اخوان الصفا

كنت في بداية حياتي أقرأ الكتاب واحفظه كلمة كلمة، وإذا نسيت أي كلمة أتخبط ولا أعرف كيف أجيب وأكون متوترة وأراجع أكثر من مرة وإذا لم أراجع في قاعة الامتحان أضيع، أما بعد تجربتي للخريطة الذهنية فقد اختصرت الوقت في المذاكرة فبعدما كنت أقضي اليوم كله وأنا ساهرة ومتعبة، أصبحت سريعة في التعلم بعد إن كنت بطيئة، واصبحت أراجع الخريطة الذهنية وأسترجع المعلومات بسرعة بعد أن كنت أضيع عشر دقائق وأنا أفكر في المعلومة التي نسيتها.

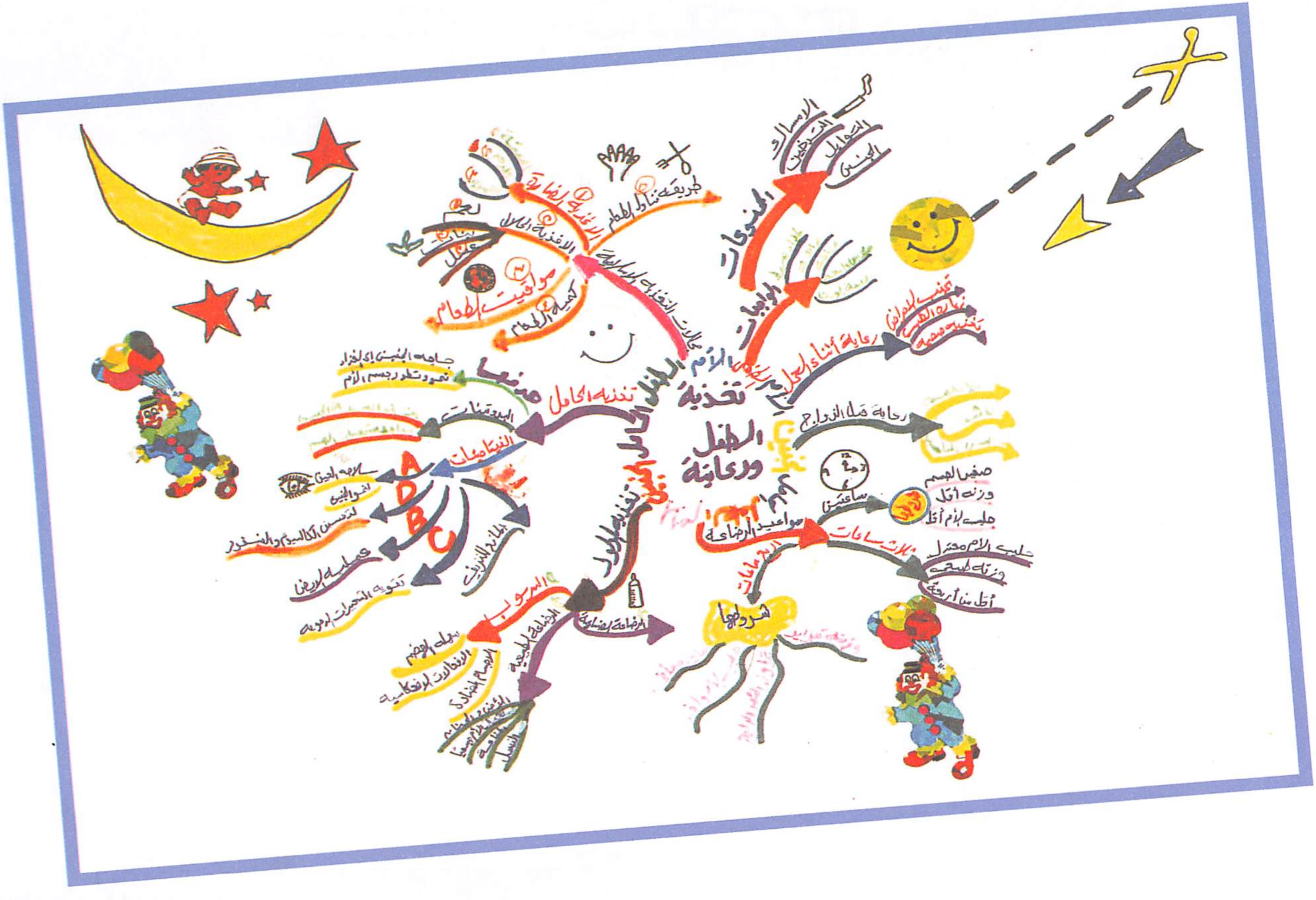

الثقافة الإسلامية
أهداف الثقافة
معنى الثقافة اللغوية
* عند العرب
* عند الغرب
معنى الثقافة الاصطلاحي
* التعريف العام
* التعريف الخاص
* التعريف المميز
مقومات الثقافة
* الدين الإسلامي.
* اللغة العربية.
* التاريخ الإسلامي
* الحضارة الإسلامية
مميزات الثقافة
* ربانية دينية
* انسانية عالمية
* كاملة شاملة
* سلوكية أخلاقية
مصادر الثقافة
* القرآن الكريم
* السنة النبوية
* التراث الإسلامي
* الخبرات الإنسانية
العقيدة
* التعريف.
* شروطها
* أقسامها
* أصولها
* خطورتها
أدلة وجود الله
* دليل الفطرة.
* دليل السببية
* دليل الآيات الكونية
* دليل الهداية.

• في اعتقادي أن هذه التجربة من أنجح التجارب التي قمت بها وأكثرها فائدة، وهذه التجربة أستخدمتها في كثير من المواد وهي من أكثر التجارب استخداماً ولقد قمت بهذه التجربة في كثير من المواد ووضعت لها عدة نماذج في كل مادة من المواد التي استخدمتها ومنها مادة نبات عام حيث تحتوي هذه المادة على كثير من المعلومات والمميزات فقمت أولاً بدراسة المادة دراسة وافية ثم قمت بعمل الخريطة الذهنية للمعلومات التي درستها ووضعت أولاً رمزاً للمادة ثم وضعت الفروع الأساسية ومكونات هذه المادة ووضعت بعد ذلك لكل مكون الفروع التي يتفرع منها ووضعت لكل فرع صورة أو رسمة تعبر عن هذا الفرع ولكل فرع لوناً وهذه الطريقة أتبعتها مع جميع المواد الأخرى ولله الحمد واتبعت تعاليم الأستاذ وقرأت هذه الخريطة قبل دخولي للامتحان وعندما جلست في قاعة الامتحان أخذت نفساً عميقاً ووضعت الخريطة الذهنية لهذه المادة أمام عيني لأتذكر جميع المعلومات والبيانات.... ولقد استفدت من هذه التجربة في مراجعتي للمادة قبل دخولي قاعة الامتحان.



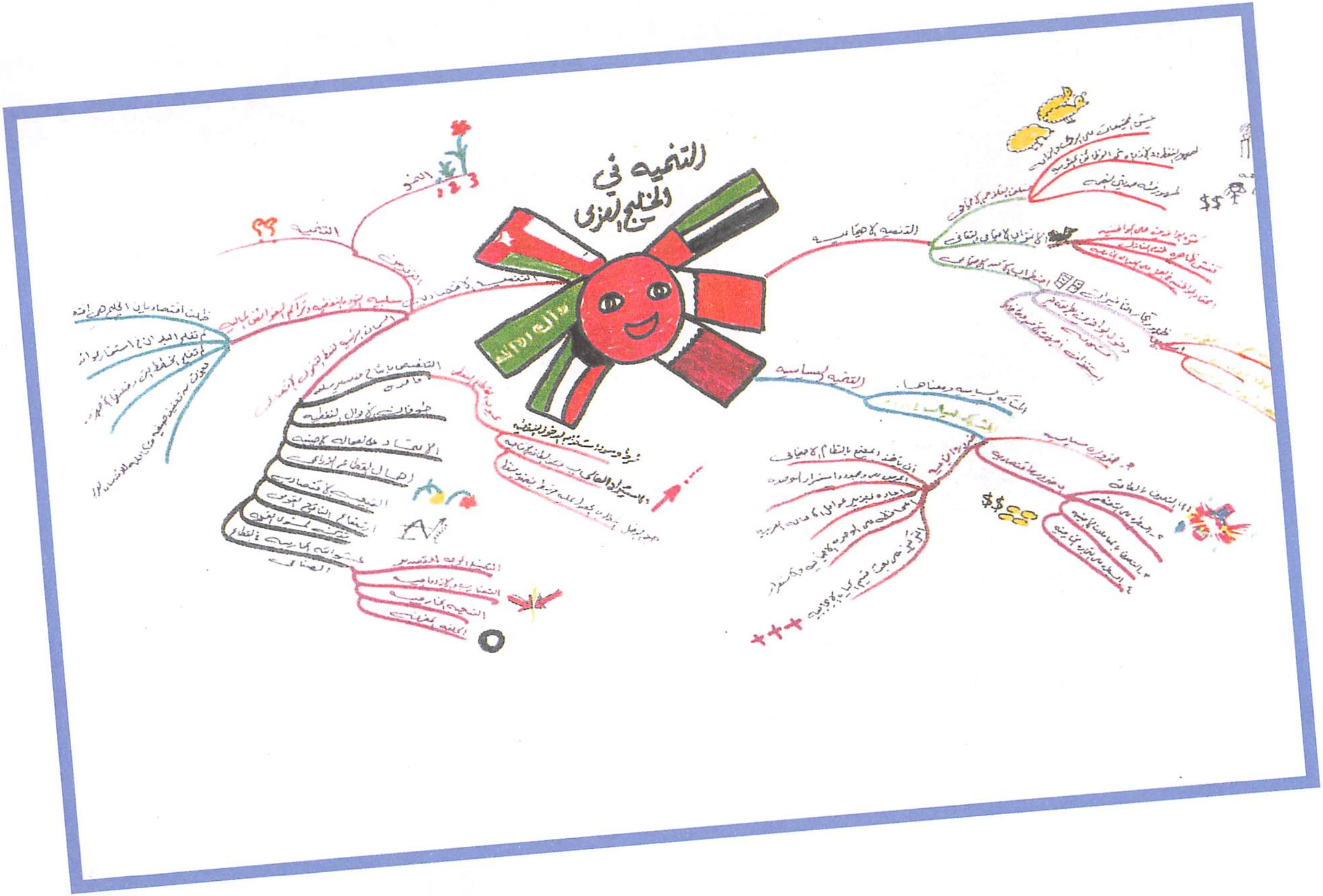
فقه السيرة النبوية غزوات الرسول
بدر
أحد
الرجيع
بئر معونة
صلح الحديبية
الخندق
ذات الرقاع
بني المصطلق
حنين
فتح مكة
ماء بدر
بئر معونة

• استفدت من هذه التجربة - فعلاً - لأنها نفعتني في مادة جامدة ولقد استطعت بهذه الرسومات والأقواس أن أجعلها مادة ممتعة، وفي يوم الامتحان فقط راجعت الخريطة واستغنيت عن الكتاب وقدمت الامتحان بكل ثقة وكانت الأفكار تتضح أمامي بشكل متسلسل والذي يساعد على ذلك الأقواس والرسومات، وبمجرد قراءتي للسؤال فهمت الإجابة بكل سهولة وأتوقع أن أحصل على الدرجة الكاملة.



تغذية الطفل ورعايته
تغذية الحامل
الفيتامينات
مواعيد الرضاعة
طريقة تناول الطعام
الأغذية الحامل
مواقيت الطعام
كمية الطعام
رعاية قبل الزواج
شروطها

• الخريطة الذهنية لها الأثر الكبير في ترسيخ المعلومات في ذهن الطالب، وذلك من خلال الطريقة الجميلة في عملية توزيع النقاط المهمة التي تتفرع منها النقاط الفرعية، وذلك لتسهيل عملية الحفظ حيث كنت في السابق أجد مشكلة في عملية الحفظ، ولكن بأستخدام هذه الطريقة وفي المواد الأدبية بالذات ولكثرة النقاط وتفرعها. استطعت أن أشرك المخ الأيمن والأيسر في عملية الحفظ، وذلك بأستخدام الألوان والرموز التوضيحية للربط بين النقاط، مما كان له بالغ الأثر في تحسين عملية الحفظ.


التنمية في الخليج العربي
التنمية الاجتماعية
التنمية السياسية

• جربت هذه الطريقة في مادة «تدريبات لغوية» وحصلت على ٢٠,٥ وهذه الدرجة بالنسبة لي تقدم عظيم، لأنني كنت أحصل في الثانوية على درجة أقل من ذلك بكثير، وهذا سبب لي عقدة من النحو ولكن بفضل الله أولا، ثم فضلك تخلصت من هذه العقدة وأصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي.
أنا أعرف أن الخريطة ينقصها الرسومات ذلك لأن المادة جامدة ولكن استطعت أن أتذكر كل ما أحتاج إليه منها.



تدريبات لغوية
أنواع الجمع
أنواع الجمل
إن وأخواتها
كان وأخواتها
الكلمة
المثنى
الملحق بالمثنى
جملة فعلية
جملة اسمية
فعل
اسم
حرف
مذكر
مؤنث
مفرد
ماضي
مضارع
أمر
جمع تكسير
اسم جمع
اسم جنس جمعي
أن
كأن
لكن
ليت
أصبح
ظل
أمسى
بات
صار
ما زال
يرفع بالألف
وينصب ويجر بالياء
اثنان
اثنتان
الفعل
فاعل
مفعول به
مبتدأ
خبر

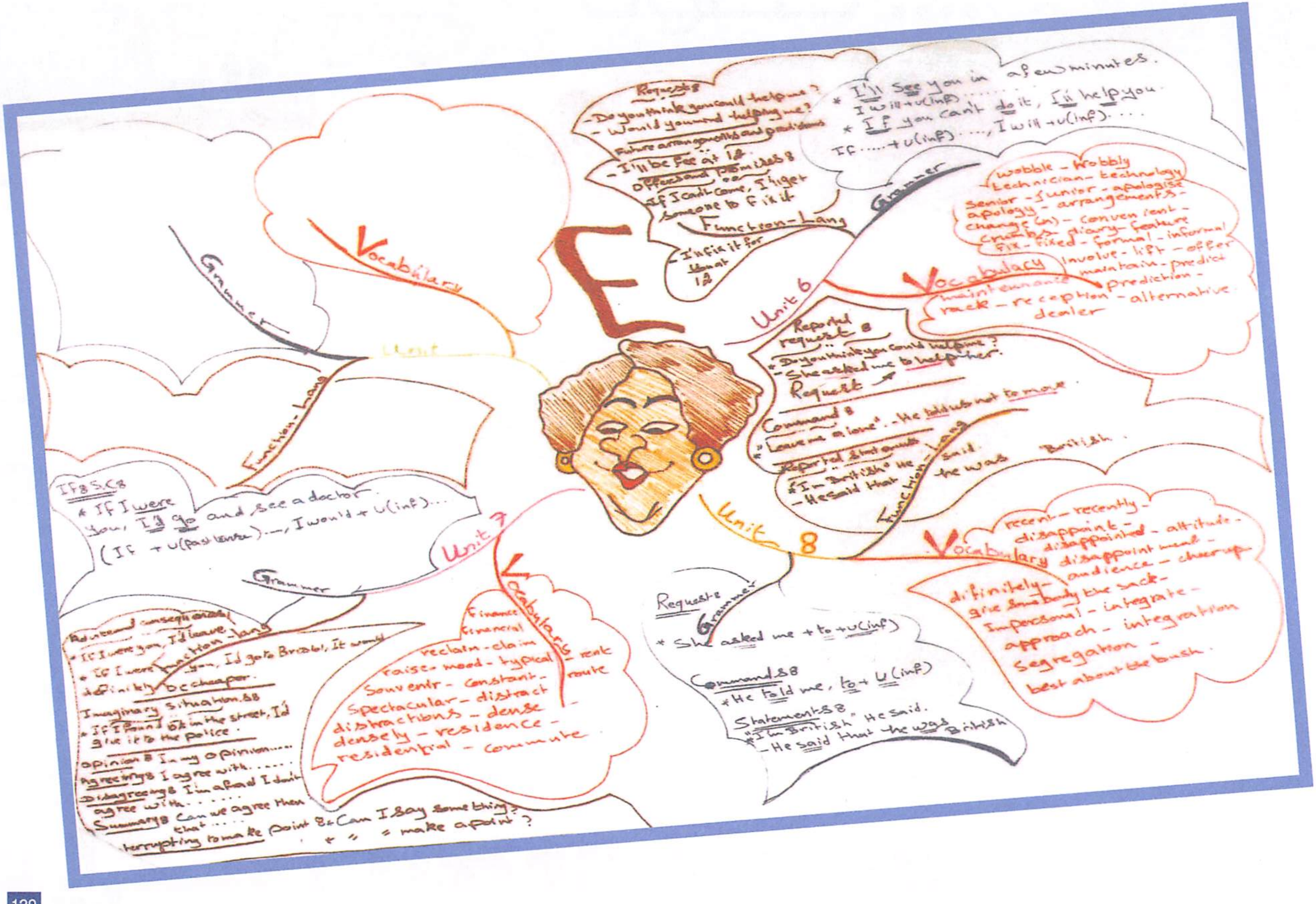
• اكتشفت أن للخريطة الذهنية فائدة كبيرة لم أكن أعرفها من قبل، فهي قد ساعدتني على اختصار الجهد والوقت في الدراسة.

لقد كنت من قبل أذاكر لمدة أسبوع وياليتني أحفظ الدروس جيداً بل أنساها بسرعة وأكون مضطربة قبل الامتحان لأنني أحس أنني ناسية كل شيء وخائفة جداً وأدخل الامتحان وتكون الإجابات متوسطة وليست جيدة جداً.

فجربت الخريطة الذهنية وكلي لهفة وشوق أن أرى نتيجتها فقد جربتها في مقرر «قضايا نحوية» واختصرت الدروس في هذه الخريطة الذهنية، وتركت الكتاب ولم أمسك إلا بهذه الورقة وحفظتها بسرعة وفهمتها أيضاً بسرعة.

وأحسست أن المعلومات ثبتت في عقلي، فقد سهلت لي المادة وأحس أنني أتذكر المعلومات فور رؤيتي للسؤال.

فدخلت قاعة الدرس، وأنا واثقة من دراستي وواثقة أنني قادرة على الإجابة الكاملة.


E
Unit 6
Unit 7
Unit 8
Vocabulary
Grammer
Function-Lang
Requests:
- Do you think you could help me?
- Would you mind helping me?
I'll see you in a few minutes.
If you can't do it, I'll help you.
Vocabulary
wobble - wobbly
technician - technology
Reported request:
Request
Command:
Reported statements
If I were you, I'd go and see a doctor
Finance
financial
reclaim - claim
spectacular - distract
residence
commute
recent - recently
disappoint - disappointed - altitude
audience - cheer up
integrate
approach - integration
segregation
Requests
She asked me + to + v(inf)
Commands:
He told me, to + v(inf)
Statements:
"I'm British" He said.
- He said that he was British
Opinion: In my opinion.....
Agreeing: I agree with.....
Disagreeing: I'm afraid I don't agree with.....

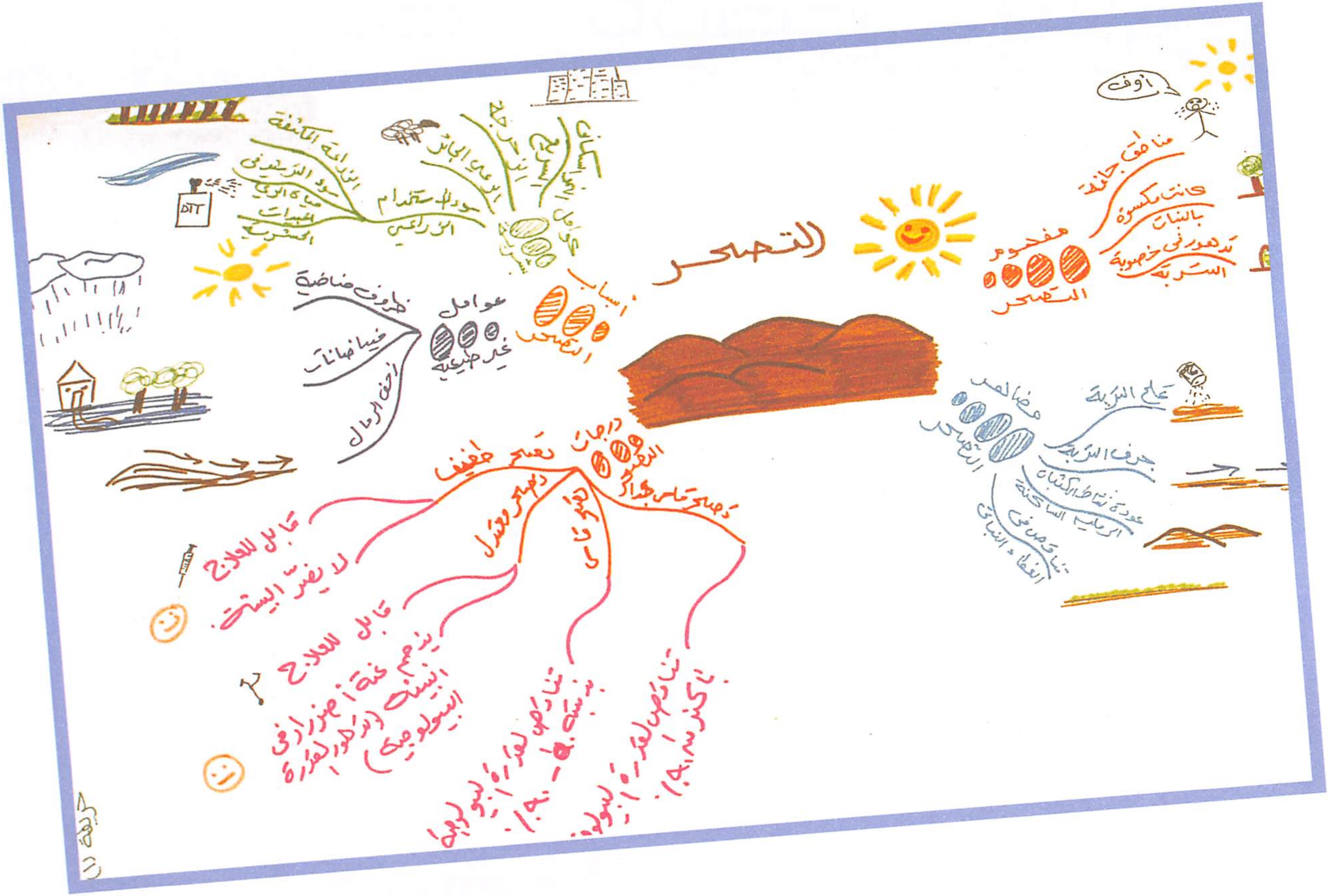
• الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً في الامتحان، فلقد جربتها أول مرة في مادة تركيب «نبات زهري»، حيث لم أعمل الخريطة الذهنية للكتاب كله وإنما لفصل واحد فقط حيث كان هو امتحان الشهر.

كان رسمي للخريطة الذهنية مسليا جداً، ولكن كانت هناك فكرة، في رأسي بأنني غير قادرة على الرسم ولكن مع الاستمرار بالخريطة لاحظت بأنني متمكنة من الرسم ورائعة إلى حد ما.

إن طريقة الرسم والألوان في الخريطة الذهنية، تساعد على التذكر السريع، حيث أن الرسم مفيد في تذكر الكلمة.

إن الخريطة الذهنية مفيدة ومريحة في أنها عبارة عن ورقة واحدة، في حين أن الطالبات الأخريات كن يراجعن بالكتاب كله...

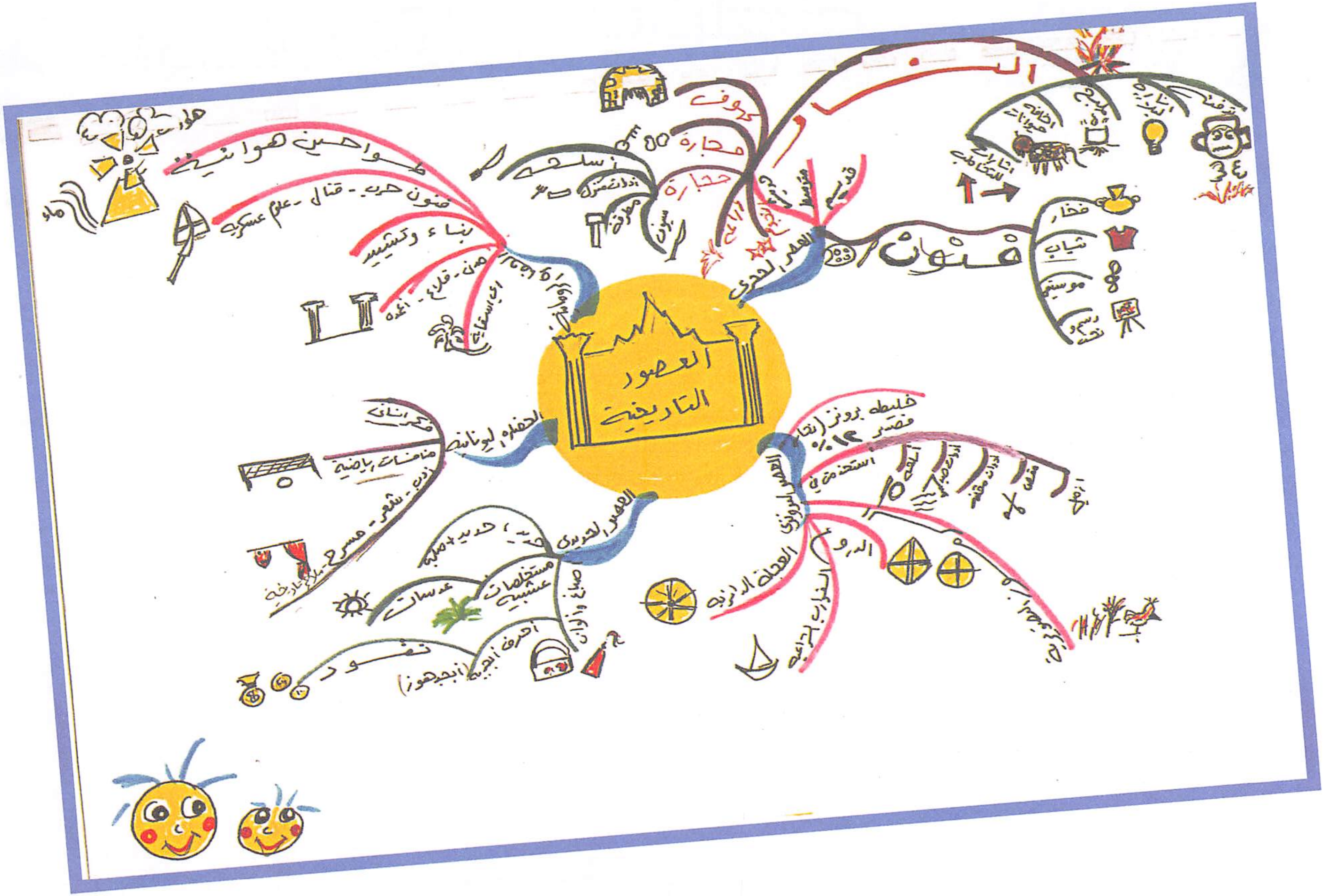
وبالتالي فإن الخريطة الذهنية مفيدة في اختصار الوقت والجهد والثقل، وأيضاً هي لعبة مسلية ومريحة للأعصاب بألوانها الزاهية ورسوماتها.



التصحر
أسباب التصحر
مفهوم التصحر
مضار التصحر
درجات التصحر
عوامل غير طبيعية
عوامل بشرية
سوء الاستخدام الزراعي
الزراعة الكثيفة
الرعي الجائر
مناطق جافة
جرف التربة
تصحر خفيف
تصحر معتدل
قابل للعلاج
أوف
DDT

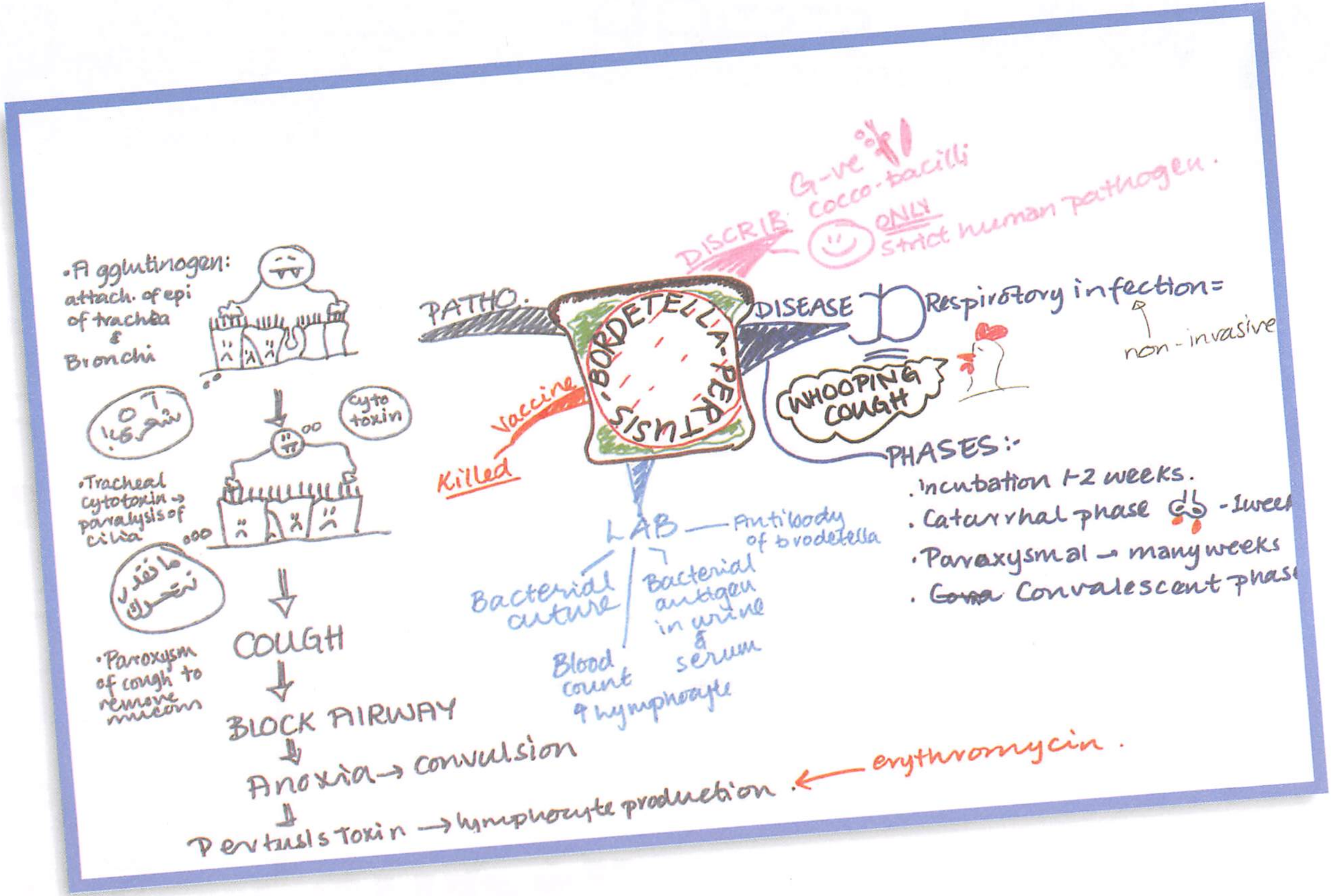
لقد وجدت نفسي أسترجع المعلومات من خلال الخريطة الذهنية... وكذلك أيضاً المراجعة السريعة التي لا تضيع وقتي قبل الامتحان... قمت باستخدامها في امتحان المقدمة في «تكنولوجيات التعلم» نظراً لثقل المادة عليَّ ولم أكن أحبها بكلماتها الجامدة وفكرت باستخدام الخريطة الذهنية لتكسر جمودها وتجددها في نفسي وعندما قمت بذلك فعلاً تم ذلك بكل سهولة وبساطة، مما أدى إلى استقرار المعلومات دون تردد في عقلي...

وقررت بعد ذلك أن إستخدمها في كل المقررات، وذلك لما وجدت من نتيجة جيدة في هذا المقرر وكانت درجتي (١٧ من ٢٠).



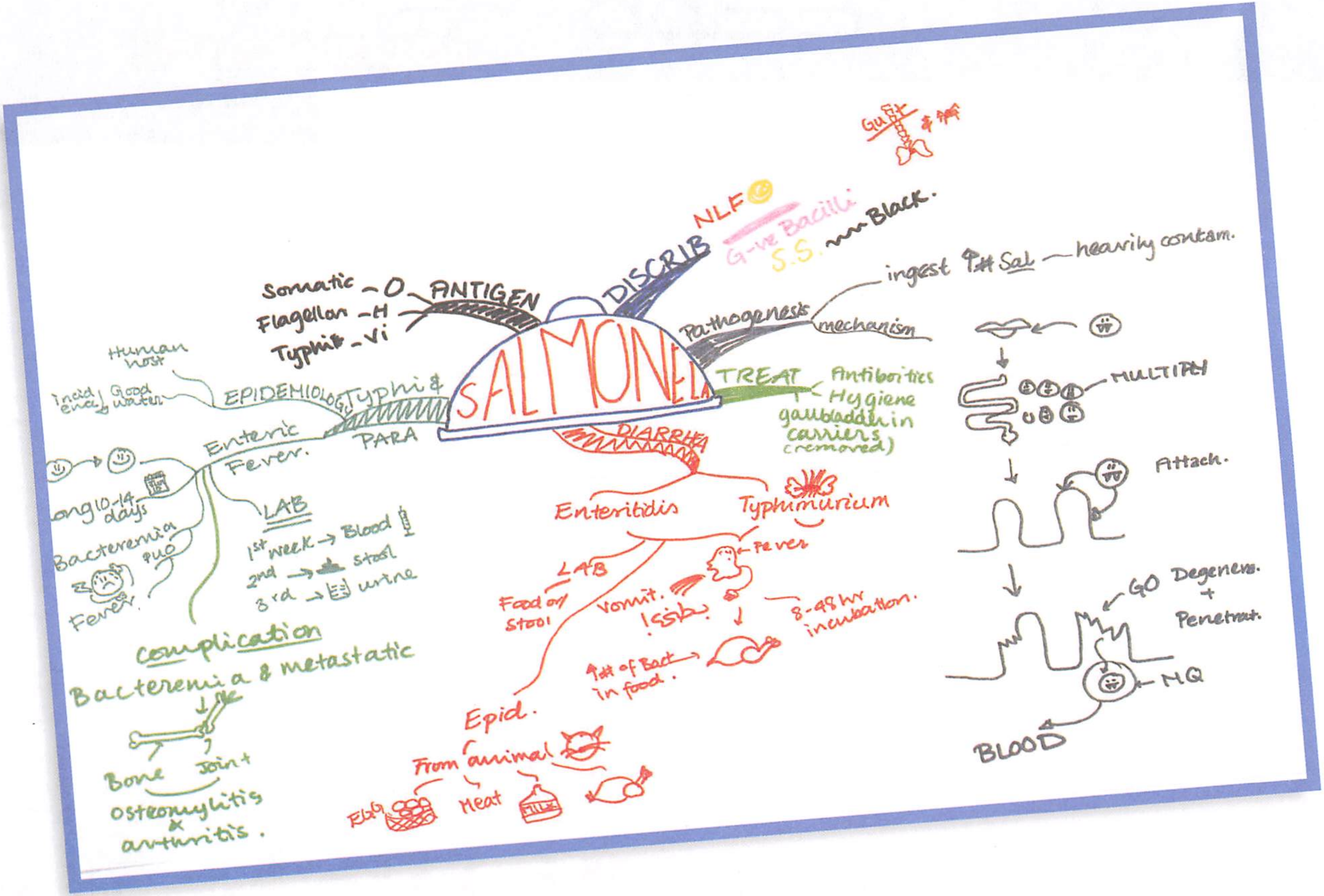
العصور التاريخية
العصر الحجري
فنون
فخار
ثياب
موسيقى
كهوف
مغارة
حجارة
طواحين هوائية
فنون حرب - قتال - علم عسكري
بناء وتشييد
الحضارة اليونانية
منافسات رياضية
العصر الحديدي
مستحضرات عشبية
عدسات
نقود
العصر البرونزي
العجلة الدائرية

- تجربتي مع الخريطة الذهنية بدأت في المرحلة الثانوية بعد حضوري لدورة «مهارات دراسية» وقد أفادتني كثيرا وبخاصة في المواد العلمية، وعند دخولي لكلية الطب وفي مادة «علم الجراثيم» حيث الأسماء الغريبة والعديدة استخدمت «الخريطة الذهنية» مرة أخرى بصورة مكثفة بعد فشل جميع وسائل المذاكرة التقليدية، مثل كروت الملخصات والجداول، وبفضل الله سهلت على «الخريطة الذهنية» ربط أسماء الجراثيم بالأمراض التي تسببها بصورة ممتعة، وباستخدام الرسومات المضحكة التي أضفت الراحة في جو الدراسة. وفي امتحانات نهاية السنة احتجت فقط لساعات قليلة لمراجعة هذا القسم من المادة التي عادة ما تحتاج أياماً عدة.

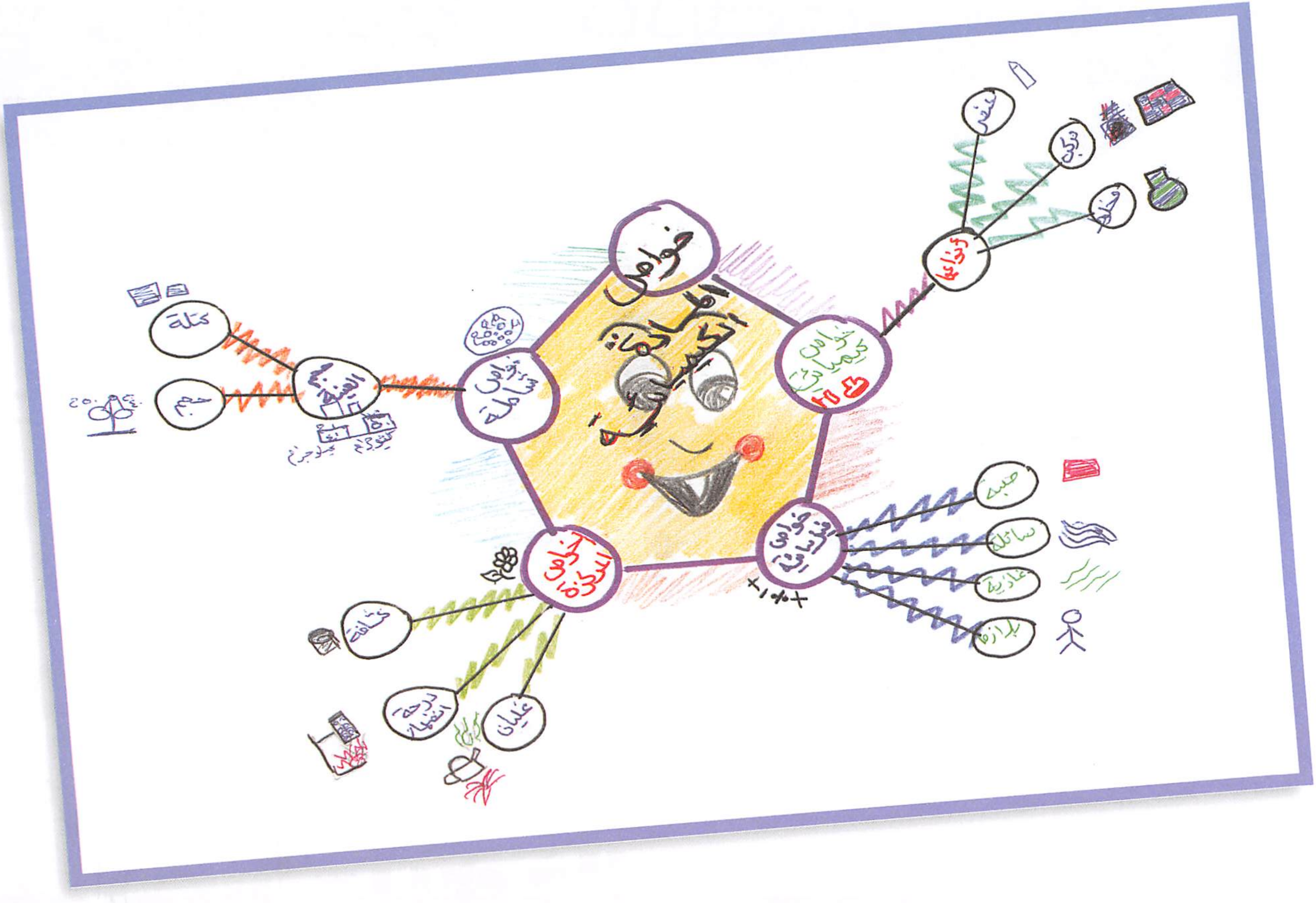


G-ve
DISCRIB
cocco-bacilli
ONLY
strict human pathogen.
•Agglutinogen:
attach. of epi
of trachea
&
Bronchi
PATHO.
BORDETELLA-PERTUSIS
DISEASE
Respiratory infection=
non-invasive
WHOOPING COUGH
PHASES:-
.incubation 1-2 weeks.
. Catarrhal phase -1week
.Paraxysmal → many weeks
. Convalescent phase
cyto toxin
•Tracheal cytotoxin → paralysis of cilia
Vaccine
Killed
LAB
Antibody of brodetella
Bacterial culture
Bacterial antigen in urine & serum
Blood count ↑ lymphocyte
COUGH
•Paroxysm of cough to remove mucous
BLOCK AIRWAY
Anoxia → convulsion
Pertusis Toxin → lymphocyte production
erythromycin.

• قرأت الكتاب وبعد أن استوعبت ما قرأت بدأت في التطبيق فوجدتها سهلة مع المذاكرة، وكأني ألخص المادة التي أمامي فلما رأيتها لم أصدق أنني بورقة واحدة لخصت فصلين وكان شكلها بسيطاً جداً مقارنة بالأوراق الكثيرة في الفصلين، لذا أردت أن أتأكد من الذي كتبته مقارنة بالكتاب، فوجدت أن الفصلين كاملان وأنه بأقل من ساعتين فقط عملت هذه الخريطة ثم قرأتها بالنظر لمدة خمس دقائق ثم نقلتها مرة أخرى دون النظر إليها ومع الكتابة وجدت نفسي والحمد لله وقد ثبتت المعلومات في ذاكرتي ثم ألصقتها في المرآة أمام السرير وعند الصباح راجعتها أولاً، لأن امتحاني كان في أول محاضرة لي في بداية اليوم الساعة العاشرة صباحاً وفي الامتحان وعند الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفصل الأول تخيلت الخريطة في الجزء الأيمن فيها والحمد لله أجبت على جميع الأسئلة التي طبقتها وبعدما انتهيت من الامتحان شعرت بالرضى عن نفسي وبراحة لم أحس بها من قبل. وبعد أسبوع من الامتحان وزعت الأستاذة الأختبارات فحصلت والحمد لله على درجة عالية.

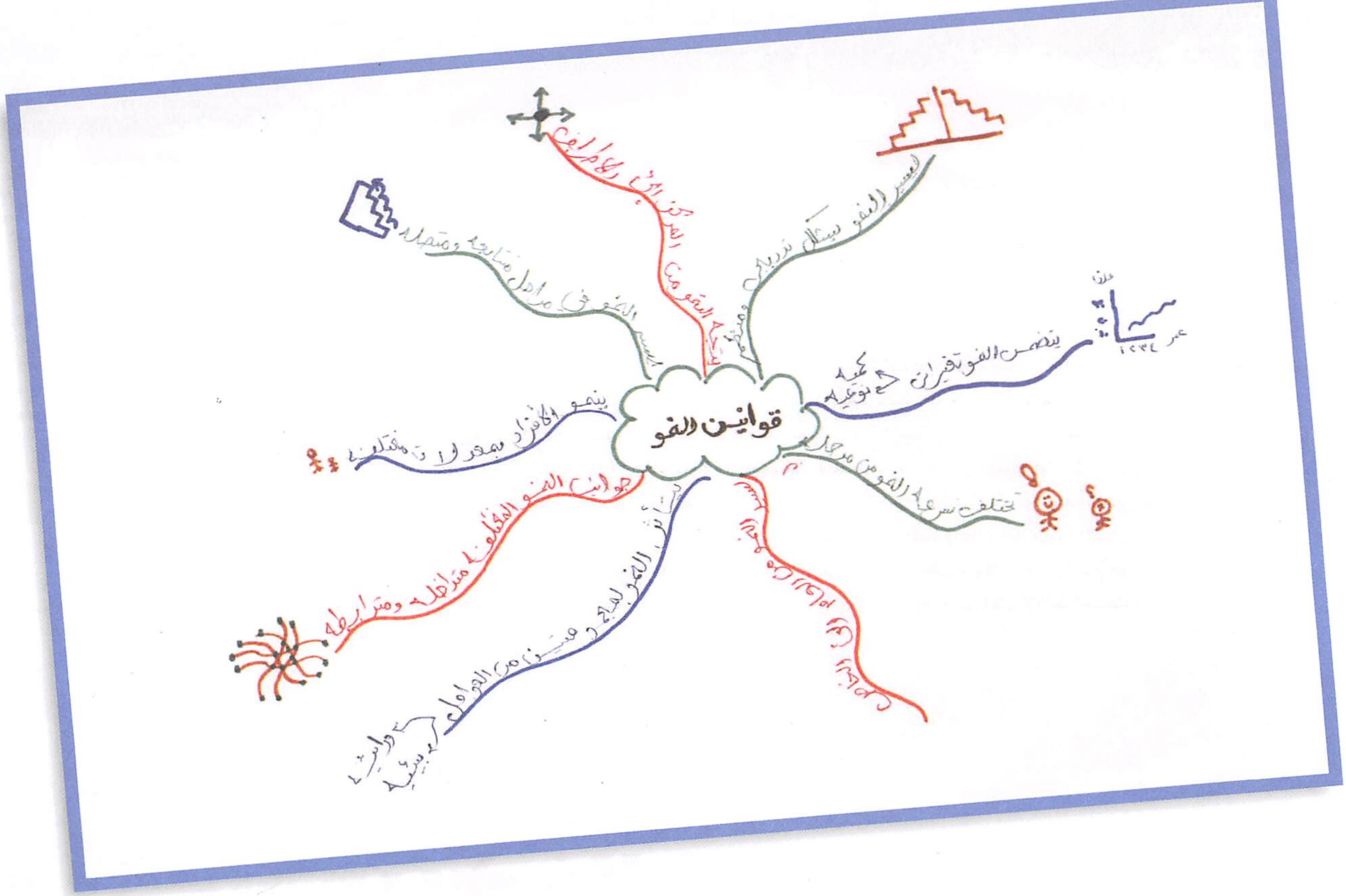

SALMONELLA
ANTIGEN
Somatic – O
Flagellar – H
Typhi – Vi
DISCRIB
NLF
G-ve Bacilli
S.S. Black.
Pathogenesis
mechanism
ingest ↑# Sal – heavily contam.
MULTIPLY
Attach.
GO Degenerat. + Penetrat.
MQ
BLOOD
TREAT
Antibiotics
Hygiene
gallbladder in carriers (removed)
DIARRHEA
Enteritidis
Typhimurium
Fever
LAB
Food or Stool
Vomit.
8-48 hr incubation.
↑# of Bact in food.
Epid.
From animal
Egg
Meat
Typhi & PARA
EPIDEMIOLOGY
Human host
Food water
Enteric Fever.
10-14 days
Bacteremia
PUO
Fever
LAB
1st week → Blood
2nd → stool
3rd → urine
complication
Bacteremia & metastatic
Bone
Joint
osteomylitis & arthritis.

- قمت بتجربة الخريطة الذهنية على مادة الكيمياء وقمت برسمها وكتابة المعلومات عليها وبشكل مختصر حتى تكون مفتاحاً للمعلومات، وبالفعل في الامتحان كنت كلما صادفني سؤال لا أعرف إجابته أذهب إلى عقلي وأبحث معه على مكان إجابة السؤال، والحمد لله حصلت على درجة عالية. فالخريطة الذهنية تساعد على اختصار الوقت وتساعد على سهولة تذكر المعلومات، ودخلت القاعة وأنا واثقة من نفسي.

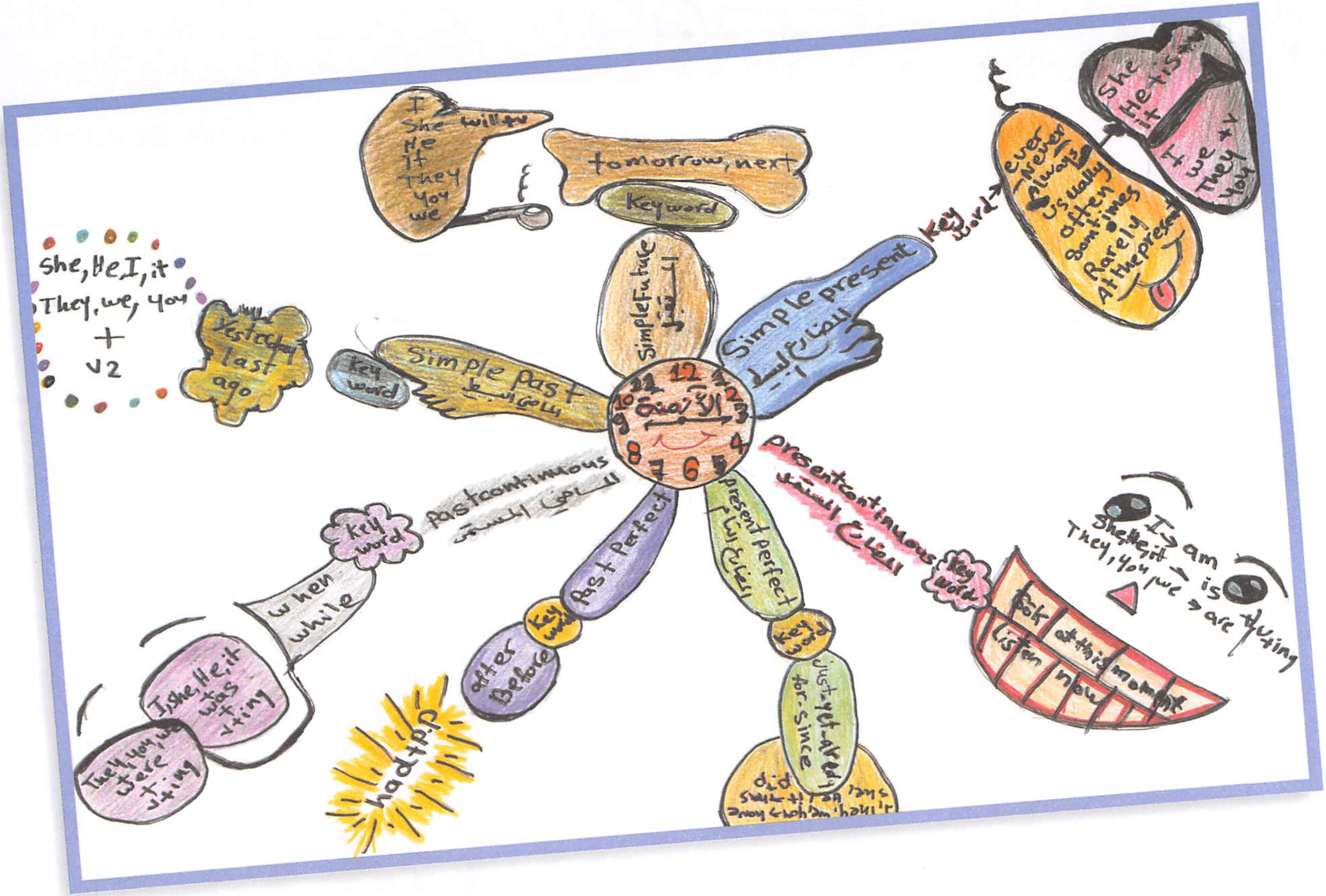


خواص
خواص كيميائية
خواص فيزيائية
خواص مميزة
خواص شاملة
عنصر
مركب
مخلوط
صلبة
سائلة
غازية
بلازما
كثافة
درجة انصهار
غليان
كتلة
حجم

• لقد ساعدتني هذه التجربة في الامتحان لأنها سهلت المادة وبسطتها وهي مادة دسمة جداً وتحتوي على مذكرات كثيرة ومهما حاولت دراستها فإنك سوف تنسى بسبب كثرة الموضوعات والمذكرات لذا قررت في امتحان نصف الفصل أن أستخدم الخريطة الذهنية، فقد ربطت المعلومات بواسطة رسومات وكلمات علي شكل خريطة ذهنية وحولتها إلى كلمات مختصرة وملونة وفي أثناء المراجعة رأيت زميلاتي يحملن معهن مذكرات كثيرة، وأوراقاً لا تحصى أما أنا فقد استطعت تلخيص كل فصل بورقة واحدة فحصلت على خمس ورقات، لقد ساعدتني في اختصار الوقت والجهد في الدراسة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان والنتيجة هي حصولي على درجة مرتفعة ٣١ من ٣٥ وهذا بفضل الخريطة الذهنية.

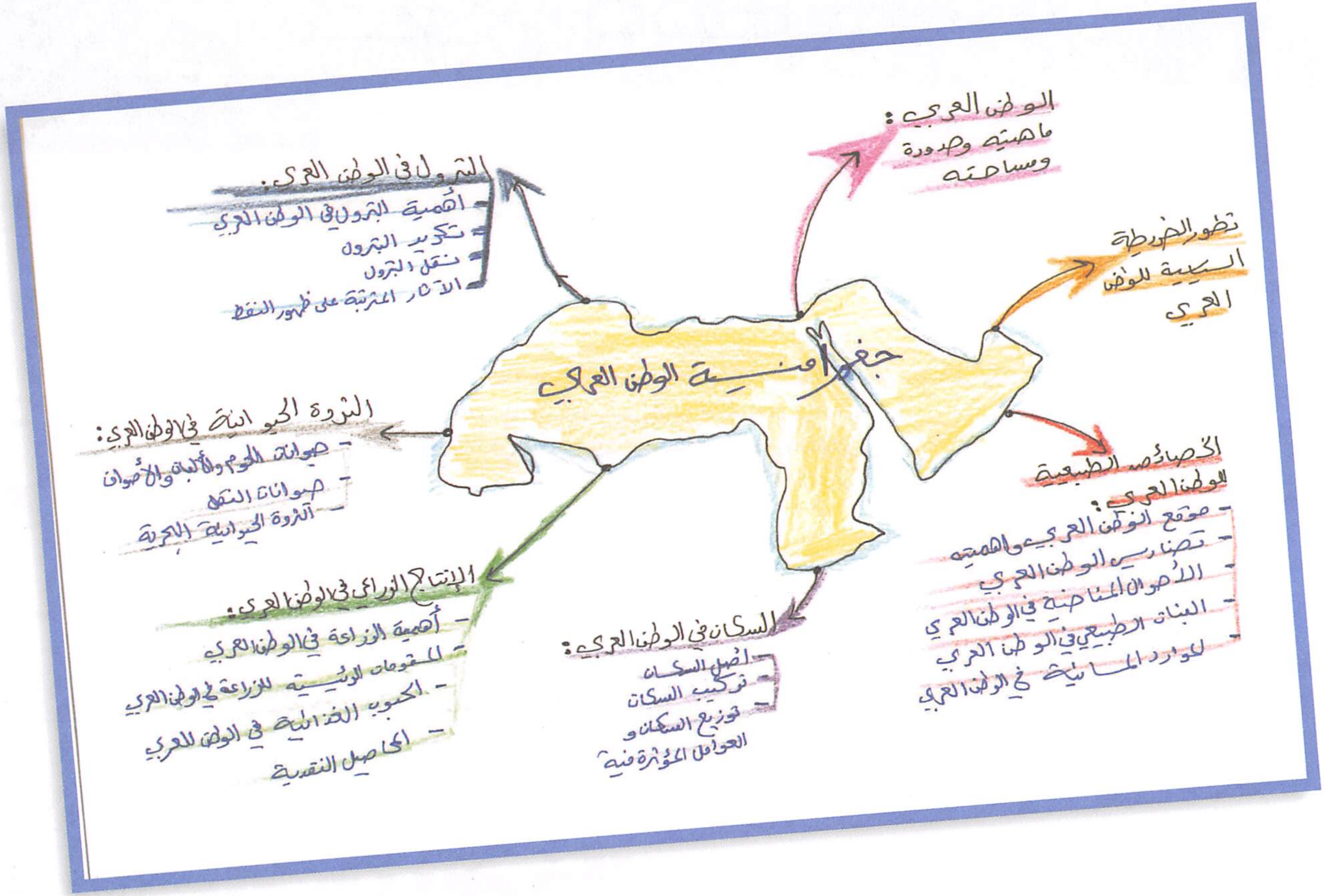

قوانين النمو
يتجه النمو من المركز إلى الأطراف
يسير النمو بشكل تدريجي ومنتظم
يسير النمو في مراحل متتابعة ومتصلة
يتضمن النمو تغيرات كمية ونوعية
تختلف سرعة النمو من مرحلة
ينمو الأفراد بمعدلات مختلفة
جوانب النمو المختلفة متداخلة ومترابطة

• منذ أن كنت صغيرة في المرحلة المتوسطة وأنا أواجه مشكلة في كيفية حفظ قواعد اللغة الإنجليزية وبخاصة الأزمنة، والتي تعتبر أساس قواعد هذه اللغة، فقمت بأخذ ورقة بيضاء ونظرت إليها لفترة طويلة جداً وفجأة ظهر في مخيلتي كيفية حفظ هذه الأزمنة، فقمت برسم ساعة لترمز إلى الأزمنة ومن ثم تفرعت منها أزمنة اللغة الإنجليزية، وصاحب هذا الشيء رسومات فكاهية وعند اقتراب موعد الامتحان أصبحت متمكنة منها، وفي موعد الاختبار أي قبل دقائق معدودة من دخولي إلى قاعة الاختبار كنت أقرأ الخريطة الذهنية وتوكلت على الله وقرأت آيات من القرآن الكريم مما جعلتني مطمئنة النفس، وأحمد الله كثيراً فقد كان الامتحان سهلاً وكنت واثقة من نفسي، وأنا أقدم الامتحان، فأحمد الله على الدرجة التي نلتها وبجدارة، وإلى الآن لازلت أحفظ قواعد اللغة الإنجليزية.



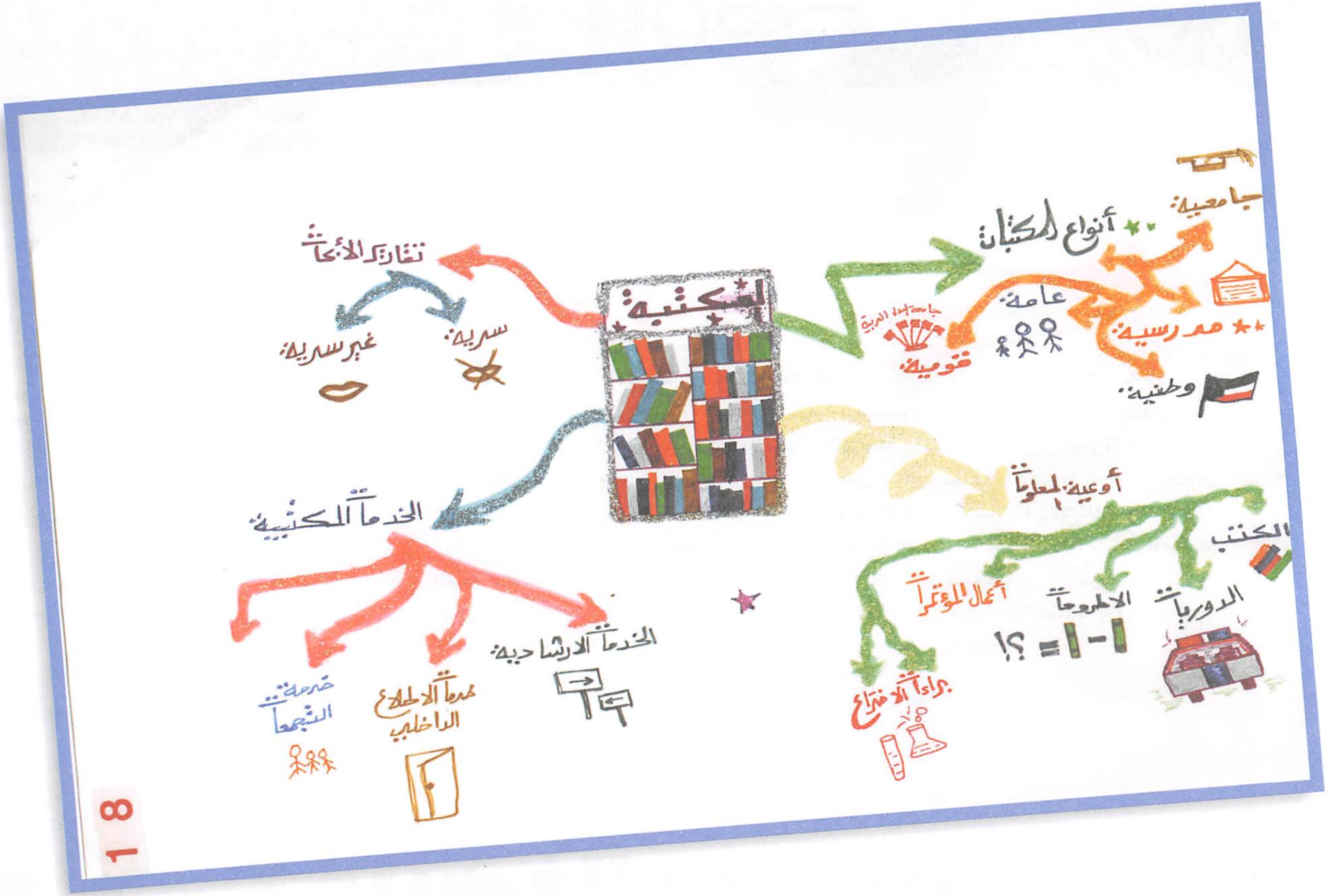
I She He it They you we will+v
tomorrow, next
Keyword
Simple Future
Simple present
Key word
ever Never always usually often sometimes Rarely At the present
She He it +s
I we They you +v
She, He, I, it
They, we, you
+
v2
Yesterday last ago
Key word
Simple past
past continuous
Key word
when while
I, she, He, it was + v+ing
They, you, we were + v+ing
Past Perfect
Key word
after Before
had+p.p
present perfect
Key word
just - yet - already for - since
present continuous
Key word
look at this moment listen now
I → am
She, He, it → is
They, you, we → are +v+ing

• كلما يأتي وقت المحاضرة يعطيني الدكتور كمية من التعريفات والرسوم (تحتاج إلى) حفظ... وزاد الطين بله أن هذه القوانين بالرموز وليست بالأرقام. وأنها متشابهة وعندما أخذت مهارة الخريطة الذهنية... كنت مترددة في استخدامها..
ولأني لا أستطيع حفظها أقصد (القوانين) .. لذا استخدمت الخريطة الذهنية.

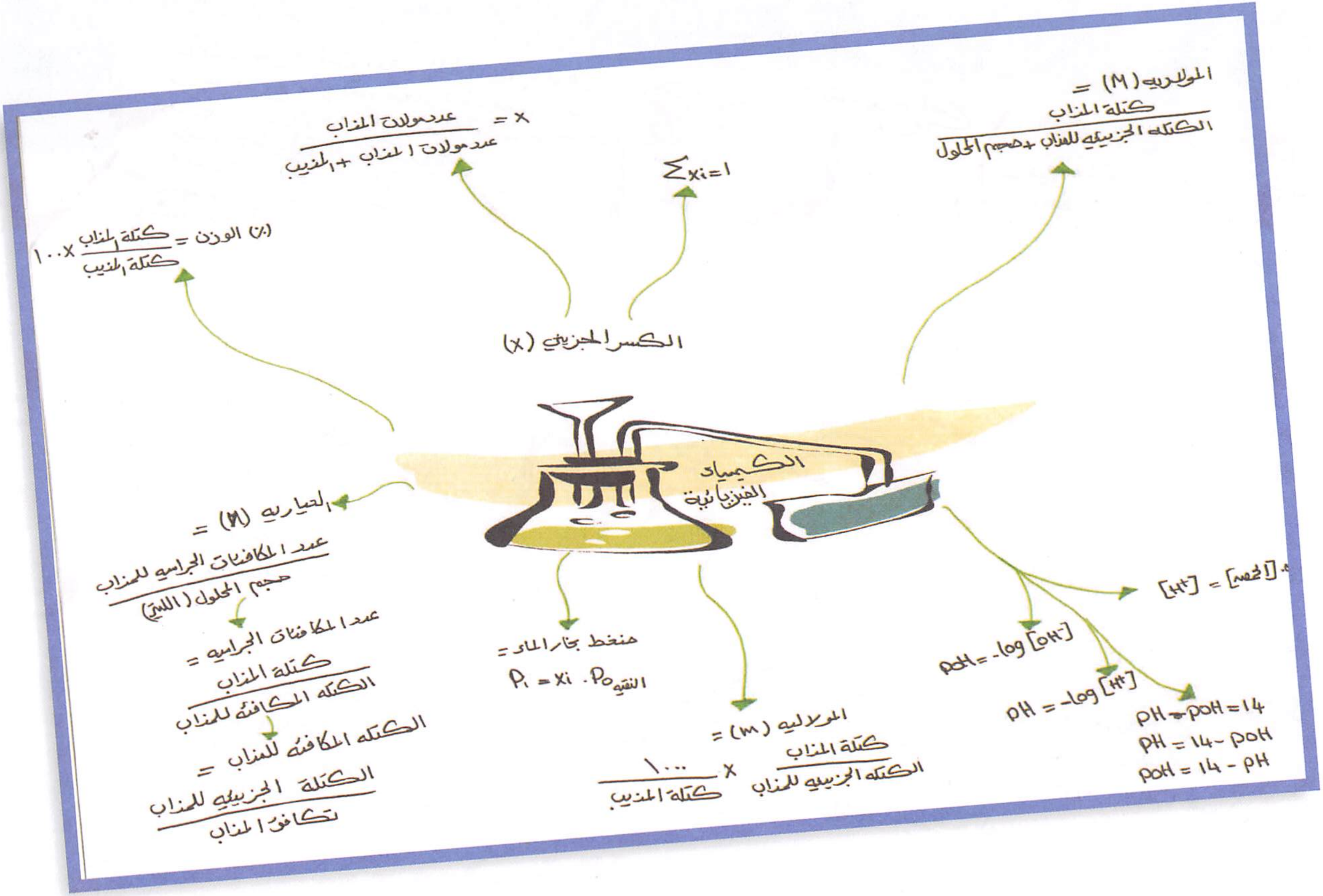


جغرافية الوطن العربي
الوطن العربي: ماهيته وحدوده ومساحته
تطور الخريطة السياسية للوطن العربي
الخصائص الطبيعية للوطن العربي:
- موقع الوطن العربي وأهميته
- تضاريس الوطن العربي
- الأقاليم المناخية في الوطن العربي
- النبات الطبيعي في الوطن العربي
- الموارد المائية في الوطن العربي
السكان في الوطن العربي:
- أصل السكان
- تركيب السكان
- توزيع السكان والعوامل المؤثرة فيه
الإنتاج الزراعي في الوطن العربي:
- أهمية الزراعة في الوطن العربي
- المقومات الرئيسية للزراعة في الوطن العربي
- الحبوب الغذائية في الوطن العربي
- المحاصيل النقدية
الثروة الحيوانية في الوطن العربي:
- حيوانات اللحوم والألبان والأصواف
- حيوانات النقل
- الثروة الحيوانية البحرية
البترول في الوطن العربي:
- أهمية البترول في الوطن العربي
- تكوين البترول
- نقل البترول
- الآثار المترتبة على ظهور النفط

- الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً على الحفظ وفهم ما أدرسة في وقت قصير، وأنا من طبيعتي لا أقدر على الحفظ وأنسى كثيراً إذا حفظت ، والتجربة أكدت لي أن الخريطة الذهنية فعلاً وسيلة ممتازة في الدراسة، ويشكر عليها كل فرد قام بالتفكير فيها.


المكتبة
أنواع المكتبات
جامعية
عامة
مدرسية
قومية
وطنية
تقارير الأبحاث
سرية
غير سرية
الخدمات المكتبية
الخدمات الارشادية
خدمات الاطلاع الداخلي
خدمة التجمعات
أوعية المعلومات
الكتب
الدوريات
الأطروحات
أعمال المؤتمرات
براءات الاختراع

• ساعدتني كثيراً في اختباراتي ومذاكرتي فأنا دائماً متوترة وقلقة ليس في أثناء الاختبار فقط بل حتى في أثناء الدراسة ولكن مع الخريطة الذهنية اصبحت دراستي سهله وسريعة وممتعة وبنفس الوقت شاملة على كل شيء فبعد تجربتي لهذه الخريطة ذهب عني القلق والتوتر أثناء الدراسة وأثناء حل الاختبار وبعده كذلك لأني حصلت بفضل الله وبفضلك يا دكتورنا الفاضل وبفضل الخريطة الذهنية على درجة عالية في «اختيار الزواج والعلاقات الأسرية في الإسلام» وأنا لم أكن أتوقع هذه النتيجة ولكن في الاختبار لم انس شيئاً بفضل هذه الطريقة وأخيراً أود أن أنصح جميع الطالبات باستخدامها، لأنها مفيدة ومنظمة وشاملة وتكون الدراسة معها سهلة وسريعة ومختصرة ومفيدة إن شاء الله، وهي كذلك تبعدالطالبات عن الغش والبراشيم، لأن الطالب لا يحتاج لهذه الأشياء لأنها مكتوبة في عقله لافي ورقة صغيرة.



الكيمياء الفيزيائية
المولارية (M) =
كتلة المذاب
الكتلة الجزيئية للمذاب × حجم المحلول
X = عدد مولات المذاب
عدد مولات المذاب + المذيب
Σxi=1
الكسر الجزيئي (X)
(٪) الوزن = كتلة المذاب × ١٠٠
كتلة المذيب
العيارية (N) =
عدد المكافئات الجرامية للمذاب
حجم المحلول (اللتر)
عدد المكافئات الجرامية =
كتلة المذاب
الكتلة المكافئة للمذاب
الكتلة المكافئة للمذاب =
الكتلة الجزيئية للمذاب
تكافؤ المذاب
ضغط بخار الماء =
P1 = Xi . Po النقي
المولالية (m) =
كتلة المذاب × ١٠٠٠
الكتلة الجزيئية للمذاب كتلة المذيب
[H+] = [الحمض]
pOH = -log [OH-]
pH = -log [H+]
pH + pOH = 14
pH = 14 - pOH
pOH = 14 - pH


أثر الفرضيات على نفسي
المتدربة عروب المطوع
٢٠٠٨م
الخريطة ليست الموقع
لما كنت صغيرة كنت أذهب إلى مدينة الملاهي
ودائماً أرجع منها بغير سعادة خلاف ما كان
يشعر به سائر الأطفال ، ولما تعلمت هذه الفرضية
عرفت أن خريطتي ليست كخريطة
غيري ، وأنها ليست الموقع .
احترم نموذج الحياة للشخص الآخر
لا أعير ولا أنتقد ولا
أنتقص الأشخاص حولي
فإن لكل شخص نموذج
خاص وعلي أن أحترم
نموذج الحياة للأشخاص حولي .
معارضة ... تعني ضعف الاتصال
صار اختلافي مع أحد إخوتي
في المنزل أتذكر فوراً هذه الفرضية
فأركز على تغيير طريقة اتصالي
معه فينتج بعد ذلك نجاح النتيجة .
الشخص ليس سلوكه
سأعمل مع الخادمة في المنزل بهذه الفرضية
فإذا صدر منها خطأ أو تقصير سأفصل
شخصها عن سلوكها وأحاول معالجة
السلوك معها كأنها بعيدة عنه لأحقق
نجاحاً أكبر بإذن الله .
الناس لديها جميع المصادر التي تحتاجها .. تنجح
لكي أكون فريق عمل متكامل فإني بحاجة لعضو
سمعي وعضو بصري وعضو حسي لتتكامل
جميع المصادر فيؤدي ذلك إلى نجاحنا جميعاً ،
فالناس لديها جميع المصادر التي أحتاجها .
أكثرنا مرونة = نجاحاً
طبقت هذه الفرضية في
اختياري لبعض الأطعمة
وقد كنت معتادة على نمط
معين من الأكل ، لكني
قررت أن أكون مرنة حتى
في نظام غذائي .
لا يوجد فشل .. معلومات و خبرات
المواقف عبارة عن فرص
وتحديات ونجاحات ، حتى
المعطبات عبارة عن زيادة
خبرات ومعلومات .
وراء كل سلوك نية إيجابية
عندي صديقات أتساءل دائماً لم يتصرفن
بهذه الطريقة ، وبعد تعلمي لهذه الفرضية
أيقنت أنه جميعهن نواياهن إيجابية
تتعلق بهن .

أخطاء في رسم الخريطة الذهنية

الخطأ الأول

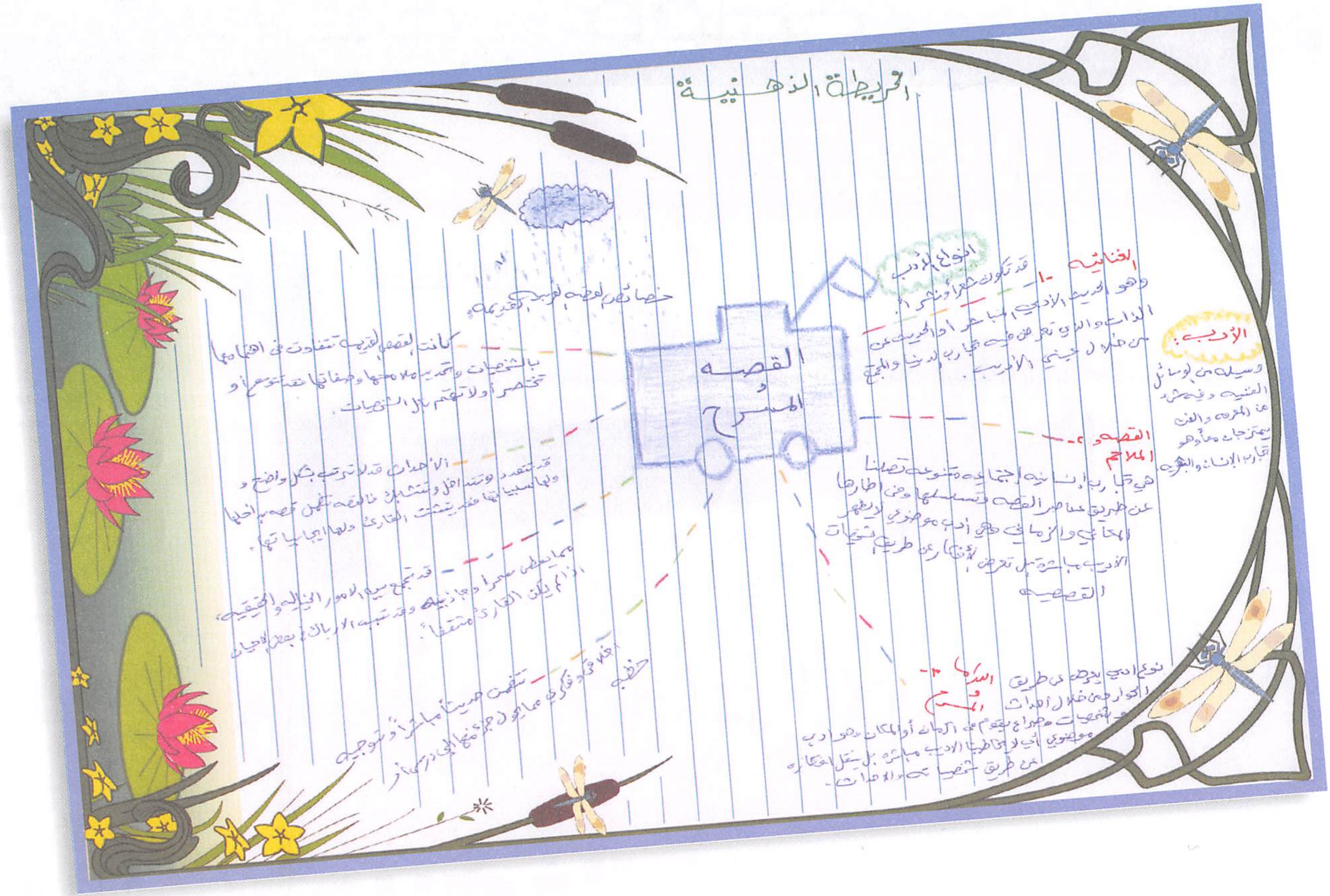
أن يكون العنوان الأصلي في المركز كبير جدا. وفي الصفحة المقابلة لاحظ المساحة الكبيرة للعنوان.

الخريطة الذهنية تحتاج أن تكتب العنوان الأصلي صغيراً وخاصة إذا كانت عندك مادة كبيرة تريد أن ترسمها وتكتبها



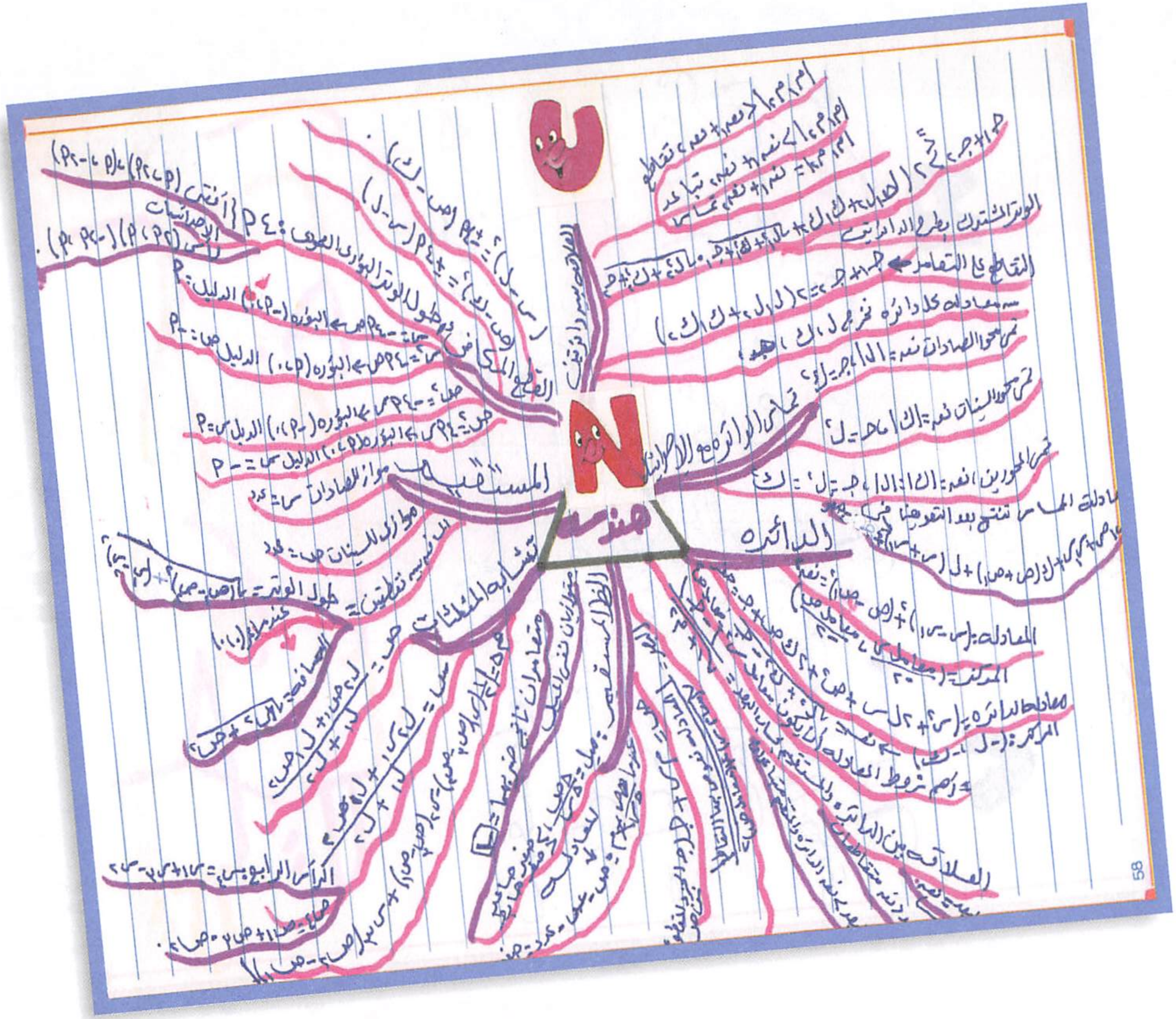
الخطأ الثاني

ان تفصل كثيراً فى العناوين الفرعية


الخريطة الذهنية
أنواع الأدب
الغنائية
الأدب :
القصة والملاحم
القصة والمسرح
خصائص القصة العربية القديمة

الخطأ الثالث

لا توجد رسومات توضيحية . المخ يتذكر أكثر و أسرع من خلال الرسومات، بل كلما كانت الرسمة غريبة ومضحكة كلما تذكرتها بسرعة .



هندسة
الدائرة
المستقيم
تشابه المثلثات

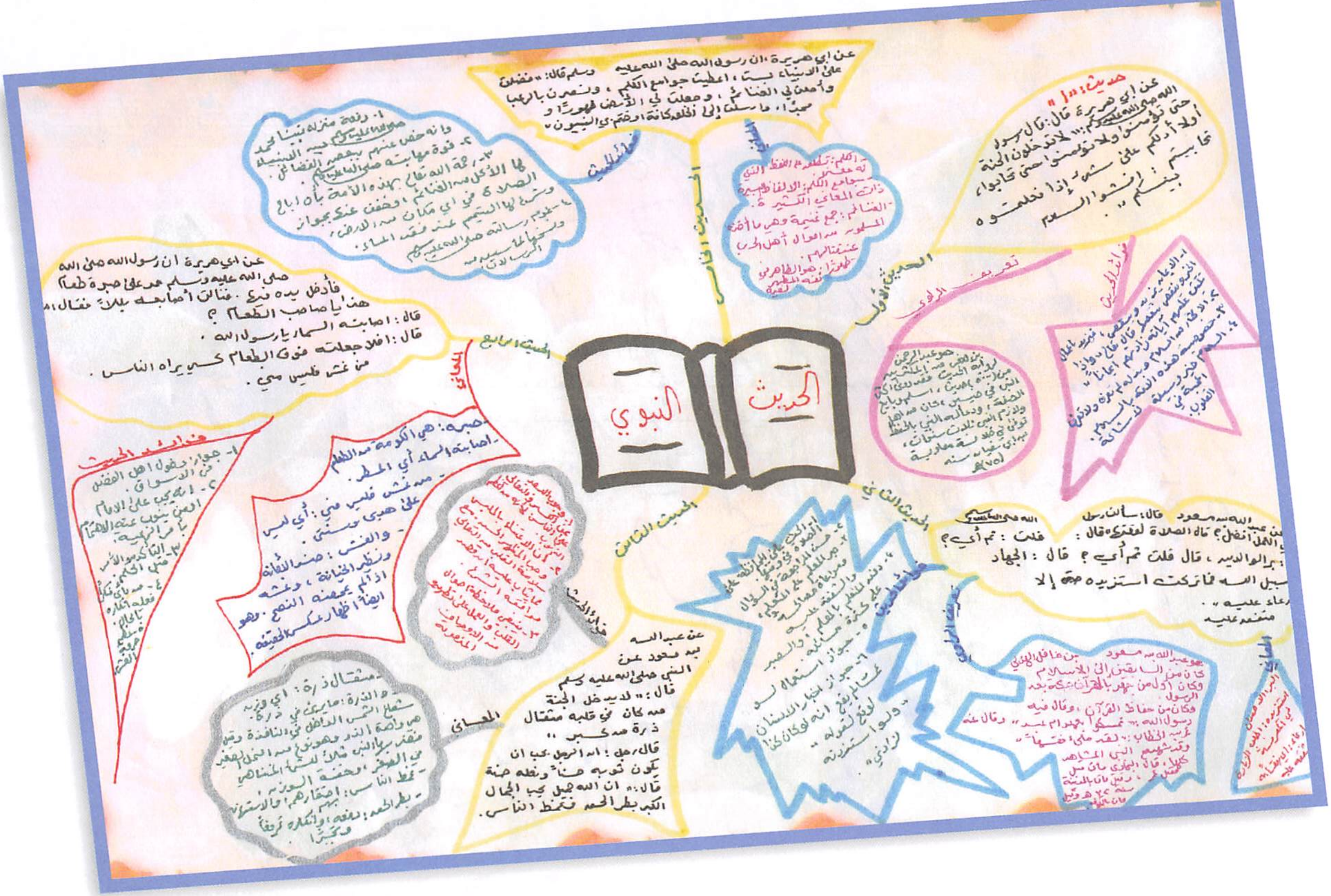
الخطأ الرابع

الخطأ هنا أن الطالب استخدم الخريطة الذهنية بشكل عمودي، و ليس أفقياً و وضع العنوان في بداية الورقة و لم يضعها في المركز .
إن رسمك للخريطة الذهنية بشكل أفقي يتناسب مع ما تتخيله داخل مخك .
السؤال الذي بودي أن أطرحه عليك الآن هل ترى الصور داخل مخيلتك الآن بشكل عمودي أم أفقي كأنك أمام شاشة سينمائية ؟.
بالتأكيد كأنك في صالة سينمائية و هذا هو الصحيح .


السنة النبوية
أنواع
تعاريف أولية
أسباب رد الحديث
سقوط السند
طعن في الراوي
"الخبر المردود وأنواعه"
الضعيف: هو ما لم يجمع صفات الحسن
المعلق: ما حذف من مبدأ إسناده
مدلس: إخفاء عيب في الإسناد
سلسلة الرواة
المحدث
الحافظ: مرادف للمحدث
الحاكم: من أحاط بعلم الحديث
سقط ظاهر
سقط خفي

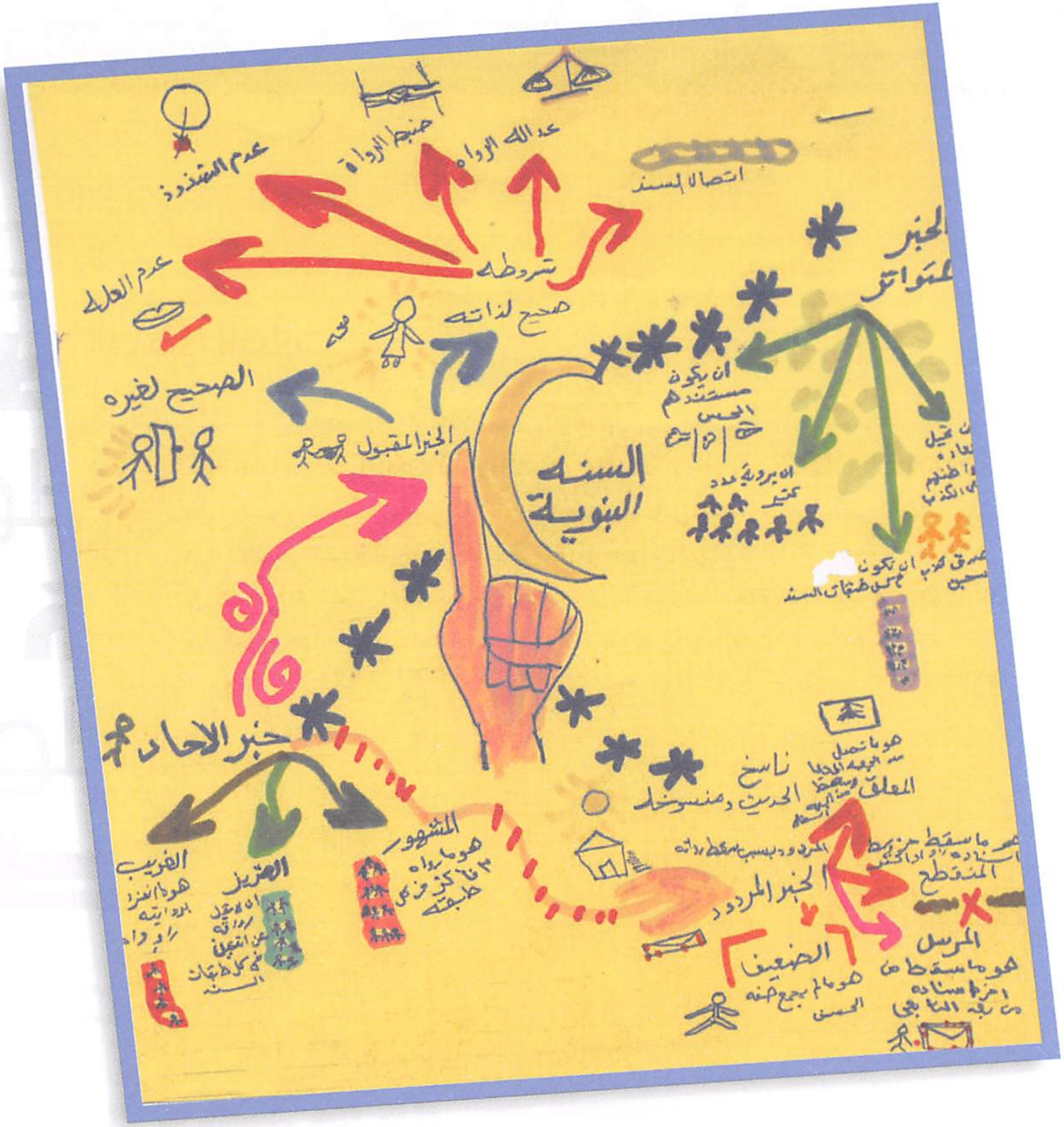
الخطأ الخامس

الخريطة الذهنية جاءت للاختصار الشديد أي فقط من ١-٣ كلمات على القوس الواحد .
الخريطة التي أمامك الآن تجد كأنها بطاقات مختصرة . أقترح بالنسبة للطلبة أو غيرهم أن يجعلوا المختصرات في بطاقات صغيرة، و الخريطة فقط لمفاتيح الكلمات .


الحديث النبوي
الحديث الأول
الحديث الثاني
الحديث الثالث
الحديث الرابع
الحديث الخامس
عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم: أفشوا السلام بينكم».
من غش فليس مني.

الخطأ السادس

الطالب كتب المعلومة أو مفتاح الكلمة في نهاية القوس، و الأصل أن يكتبها على القوس . فالكتابة على القوس تعطيك مساحة كبيرة للخريطة .


السنة النبوية
شروطه
عدم الشذوذ
ضبط الرواة
عدالة الرواة
اتصال السند
عدم العلة
صحيح لذاته
الصحيح لغيره
الخبر المقبول
الخبر المتواتر
خبر الآحاد
الغريب
العزيز
المشهور
ناسخ الحديث ومنسوخه
الخبر المردود
الضعيف
المرسل
المنقطع

الخطأ السابع

عدم التناسق في الألوان مابين الأقواس و الكلمات . و السبب هنا أن الكلام لايكون واضحاً . لاحظ عدم وضوح الخط الأحمر مع اللون الاحمر للقوس. أجد أحيانا بعض الطلبة يكتب بالأقلام الخشبية ذات الألوان الفاتحة جدا، و بالكاد ترى أو تقرأ الخريطة .

إن السبب الرئيسي الذي يجعل الذاكرة قوية مع الخريطة الذهنية، هي الصور الغريبة كما أخبرتك من قبل و هنا .. يجب استخدام الألوان القوية و المميزة .


الانسجه المكونه لجسم الانسان
طلائيه
عضليه
عصبيه
ضامه
مخططه اراديه
غير مخططه لا اراديه


أركان
للأسلام
شهاده ان لا اله الا الله
أقام الصلاة
إيتاء الزكاة
دينار
صوم رمضان
الحج

تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال

تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال

فكرة الخريطة الذهنية أتمنى من قلبي أن يتبناها جميع المدرسين في العالم، ولجميع المراحل الدراسية وبالذات المرحلة الابتدائية.

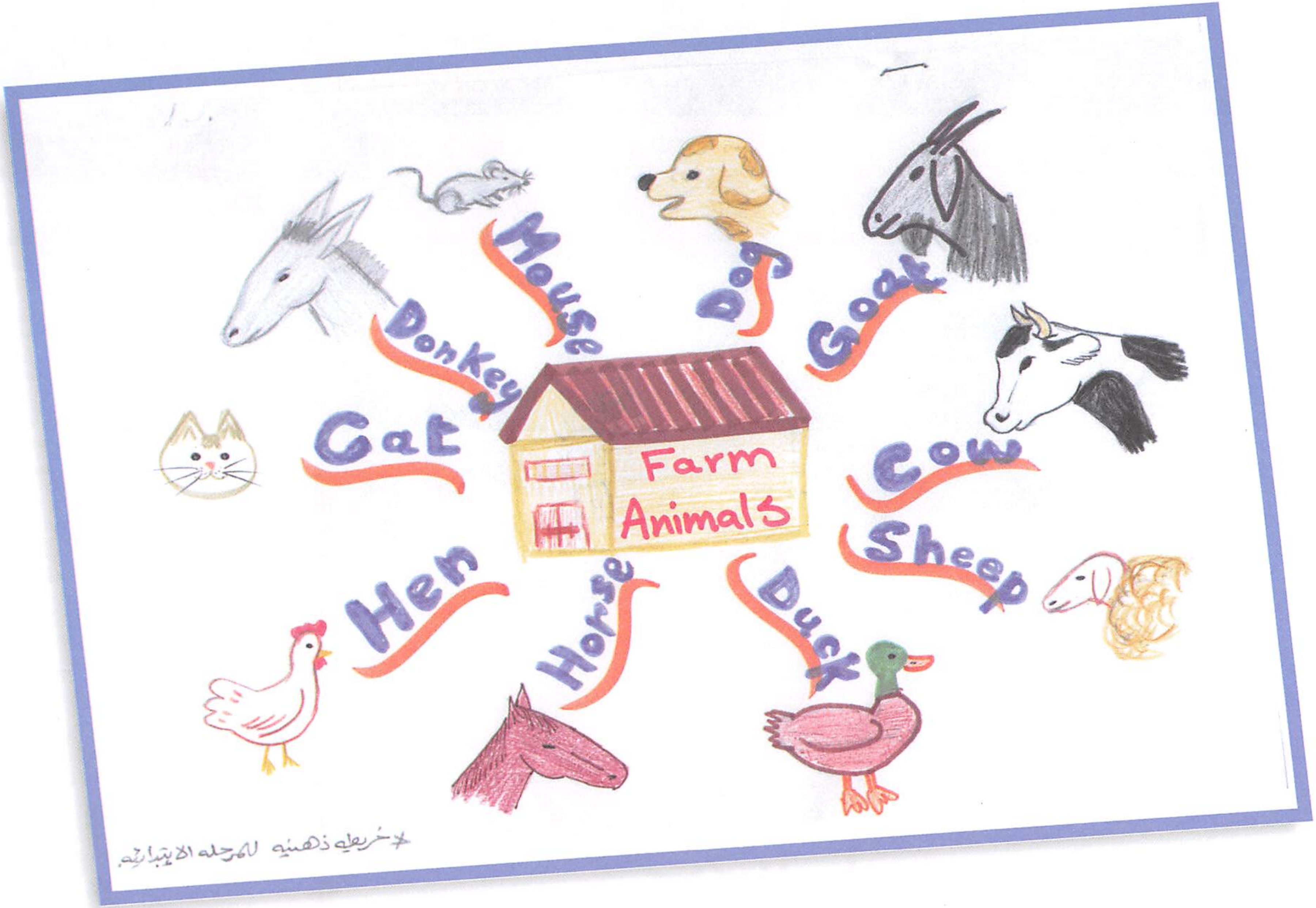
تخيل معي لو أن المنهج الدراسي تحول إلى لوحات بسيطة وسهلة ومسلية، كيف يكون حبك للمادة الدراسية، تخيل معي لو أن قواعد اللغة العربية والتي يشكو الكثير من الطلبة في فهمها وبالذات في المراحل النهائية من الدراسة تحولت إلى لوحات فنية تحتوى على الصور والكلام المبسط، ألا تجعل الخريطة الذهنية الطالب يعشق لغته الأم.

اللغة العربية؟

ما تجده الآن وعلى الصفحات التالية، تجارب ومحاولات أولية لصناعة خريطة ذهنية لبعض المواد الدراسية للمراحل الأولى من الدراسة.


الحيوانات
تسبح
تزحف
تأكل لحوم
مفترسة
نافعة
تمشي
له رجلان
أربعة أرجل
ضارة
تطير
تأكل نباتات
أليفة

• في هذه الخريطة الرائعة اجتهد مصممها في أن يضع صوراً كبيرة وكلمات كبيرة كما تشاهد، لطالب صغير والخريطة عبارة عن تلخيص لمادة اللغة الإنجليزية والتي تحتوى ضمن المقرر على دراسة عن الحيوانات الأليفة والتي من الممكن أن يجدها الإنسان في الحقول الزراعية.


Farm Animals
Mouse
Dog
Goat
Donkey
Cat
Cow
Sheep
Hen
Horse
Duck
* خريطه ذهنيه للمرحله الابتدائيه

- تلخيص للعلوم في للصف الأول الأبتدائي


الأدوات تساعدنا

- هنا يوضح الطالب في المرحلة الابتدائية (الرابع الابتدائي) بعض المعلومات الأولية عن البيت فأنواعه من الأغصان أو الشعر (شعر الحيوانات) أو الطينة أو البيوت الحديثة ثم يتطرق في الشرح إلى المرافق الموجودة في البيت، ثم احتياجات البيت وغرفة.

لو كنت مكان مدرس هذه المادة لطبعت هذه الخريطة وبالألوان ووزعتها على الطلبة ليتابعوا الشرح معي، ثم طلبت منهم أن يعيدوا رسمها مرة ثانية من ذاكرتهم، وإذا ما تأكدت أنهم طبقوا هذا التمرين بنجاح أعطيهم أسئلة شفوية عن البيت وأنا متأكد لو طبقت هذه التجربة فلن يكون عندنا طالب راسب أو متأخر دراسياً، والسبب أنني شجعته لاستخدام طاقته في دماغة الأيمن والايسر بواسطة الخريطة الذهنية.


البيت
أنواعها
من أغصان النباتات (الكوخ)
من شعر الحيوانات (بيت الشعر)
من طين (بيوت قديمة)
من طابوق (بيوت حديثة)
الغرف
النوم
الحمام
الطعام
الجلوس
احتياجات البناء
سمنت، حديد (أساس)
طابوق (جدران)
البلاط (الأرضية)
خشب، زجاج (باب ونوافذ)
مرافق
الباب
النوافذ

• هذه الخريطة عبارة عن أدوات صيد السمك قامت برسمها طفلة صغيرة بعد أن شرحت لها أساسيات الخريطة الذهنية، قامت الطفلة بتلخيص الدرس كما هو واضح بكل دقة وذكاء.



القرنوس
الشباك
السنارة
صيد السمك
المطارة
جنان

• هنا نجد خريطة ذهنية لاستخدامات الماء في الحياة وهذا الدرس قد يأخذ وقتا طويلاً في شرحة، وأنا متأكد إذا ما استخدم مدرس المادة هذه الخريطة فسيجد هو والطلبة متعة في تدريسه، ومنها مثلا: ممكن أن يعطيهم مدرس المادة هذه اللوحة بدون رسوم وبدون تلوين ويوزعها عليهم في نهاية الدرس لتلوينها ووضع الرسوم المناسبة، وفي الدرس الذي يليه يطلب المدرس مثلاً أن يتقدم أحد الطلبة فيرسم عنصراً واحداً من ذاكرته على السبورة ثم الثاني ثم الثالث. كل طالب يرسم عنصراً .. أليست هذه الطريقة أفضل بكثير من عملية الصراخ والتلقين المصاحب بالنرفزة والأعصاب من الطرفين، المدرس والطالب..؟!!


استخدامات الماء
للطبخ...
تنظيف الماعين
ري النبات...
سقاية الحيوان...
للسباحة...
غسيل الملابس...
للشرب...
غسل البدن...
خريطة ذهنية لاستخدامات الماء
للصف الثالث الإبتدائي

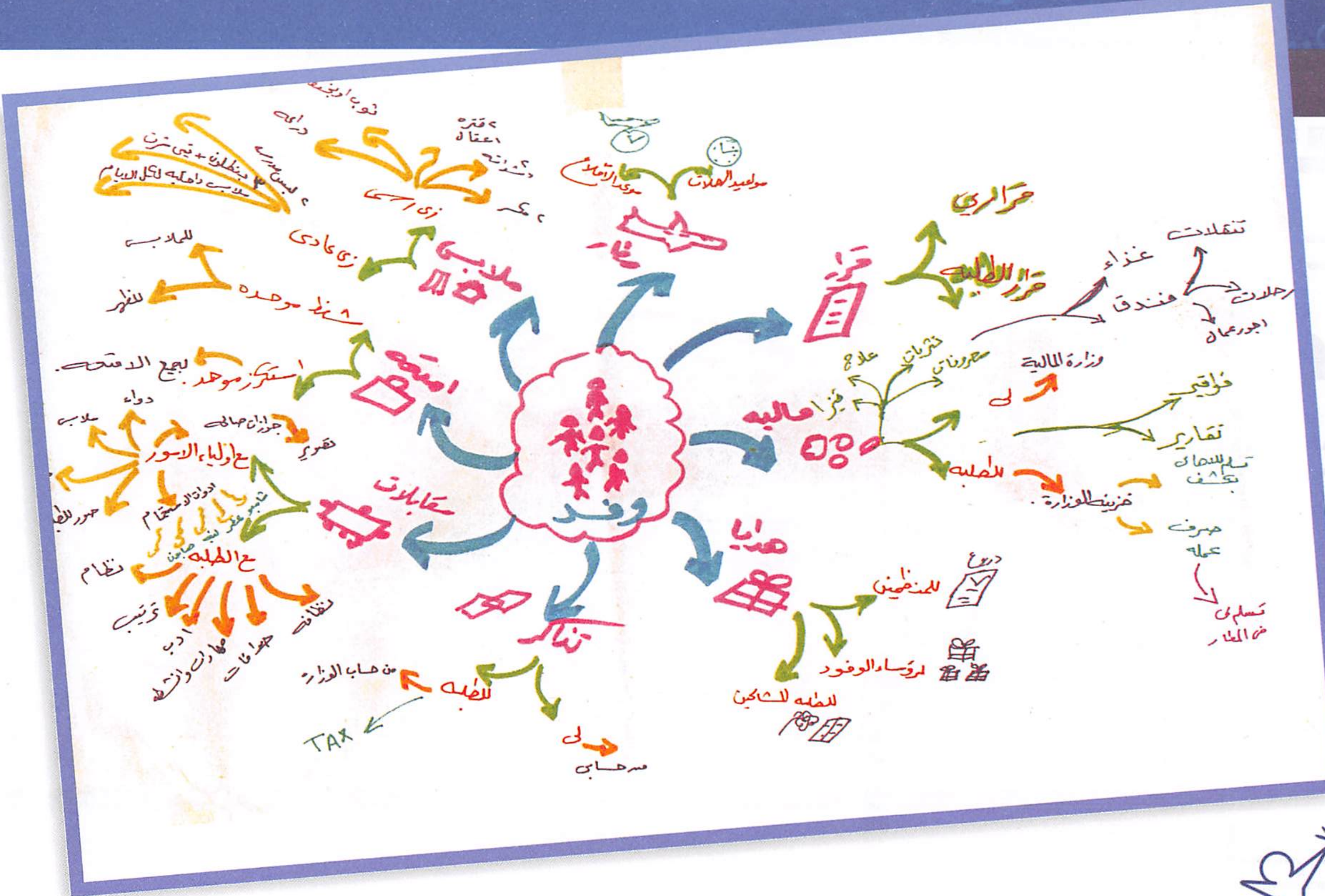
- هذا ملخص أعدته إحدى طالبات مقرر «مهارات دراسية لمادة التربية الفنية» للصف الثاني الابتدائي ووضحت في خريطتها الجميلة التالي:

١ - ألوان الأشياء حولنا.

٢ - مزج الألوان ومن ثم كيف تحصل على لونٍ جديد.

٣ - فوائد الألوان.


الألوان
ألوان الأشياء حولنا مختلفة
أحمر
أصفر
أزرق
أخضر
برتقالي
فوائد الألوان
تصبغ الحائط
تصبغ خيوط الملابس
تصبغ البيض
كيف نعرف إشارة المرور
ألوان الإشارة
لون مصباح الإشارة
لون زجاج الإشارة
مزج الألوان
كيف نحصل على لون جديد
مزج الألوان
تلخيص مادة للصف الثاني الابتدائي

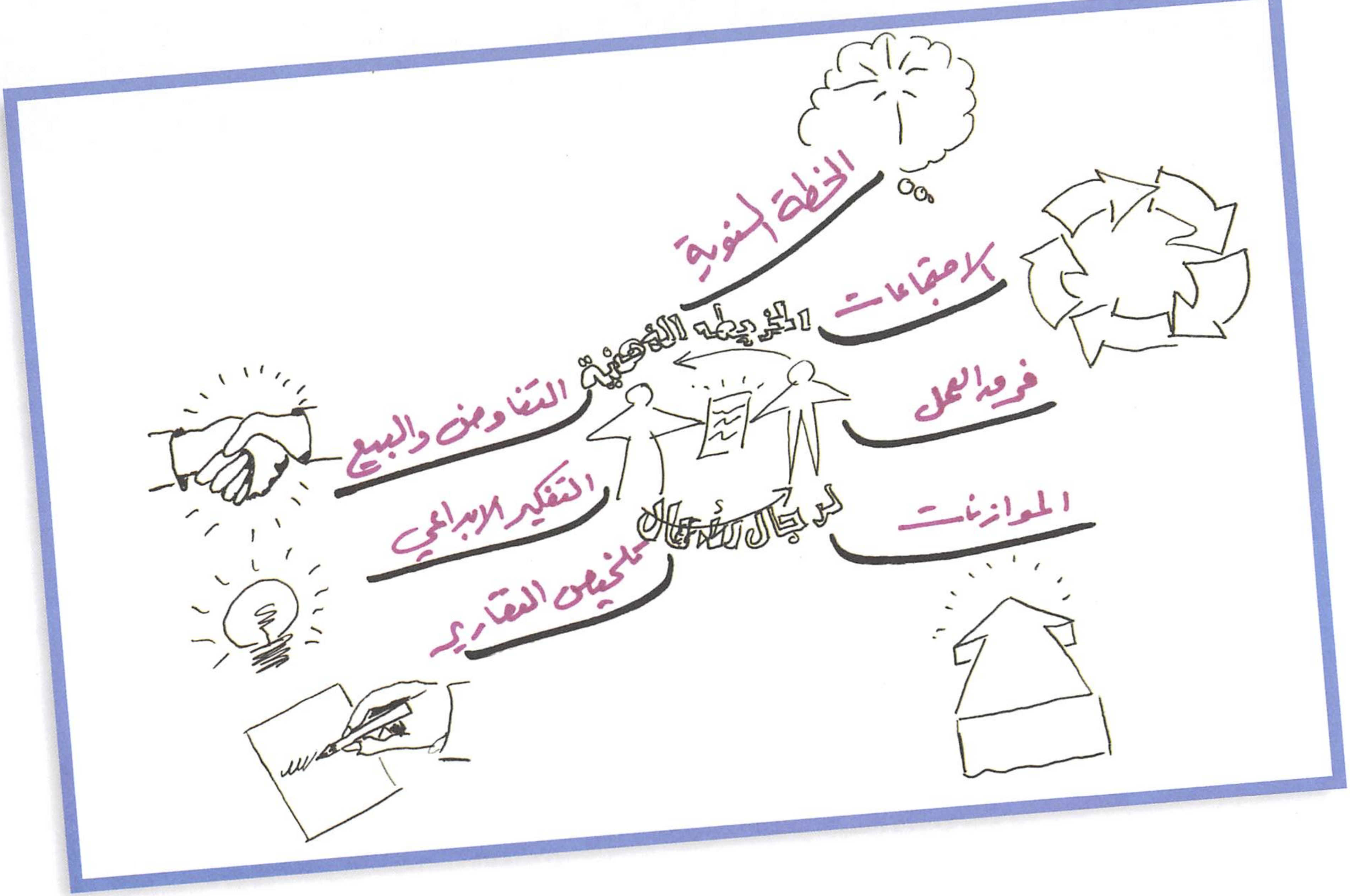

وفد
ملابس
زي عادي
زي رسمي
امتحان
مقابلات
هدايا
تذاكر
تقارير
فواتير
وزارة المالية
للطلبة
مصروفات
علاج
سفريات
عملة
فندق
غذاء
تنقلات
رحلات
للمتفوقين
لرؤساء الوفود
للطلبة الناجحين
من حساب الوزارة
TAX
نظام
ترتيب
ادب
ثقافة
مواعيد الصلاة
دواء
ملابس

الخريطة الذهنية
للموظفين
ورجال الأعمال

الخريطة الذهنية للموظفين و رجال الأعمال

الخريطة الذهنية للموظفين و رجال الأعمال ممكن أن تستخدم في التالي :

- إعداد الخطة السنوية و الفصلية.
- الاجتماعات الدورية.
- فرق العمل.
- تلخيص التقارير الدورية.
- إعداد الموازنات.
- التفكير الإبداعي للمشاريع الجديدة.
- التفاوض و البيع.


الخريطة الذهنية
لرجال الأعمال
الخطة السنوية
الاجتماعات
فرق العمل
الموازنات
التفاوض والبيع
التفكير الابداعي
تلخيص التقارير

كيف يستخدم رجل الأعمال الخريطة الذهنية ؟

كما رأيت سابقا مع تجارب الطلبة، سوف تطبق نفس الفكرة، إلا أن هذه المرة سوف تسقطها على أعمالك اليومية كرجل أعمال .

١ - أنت يمكنك أن تلخص الاجتماع الذي تحضره من خلال الخريطة الذهنية، ففي المركز تضع تاريخ الاجتماع و الأفرع الرئيسية الأولى تمثل النقط الرئيسية للاجتماع ويمكنك كذلك أن تستخدم الخريطة الذهنية في أن تلخص أقوال المشاركين و تضع رأيك على أقوالهم سواء من تؤيد أو تعارض. ستجد و حسب خبرتي، في حضور الاجتماعات أن الاجتماعات المملة ستنقلب إلى اجتماعات مريحة لأنك بدلا من إشغال ذهنك في أحلام اليقظة أو أن ترسم أشكالا ليس لها معنى في الورقة التي أمامك و هنا قد تضيع عليك فائدة من الاجتماع . سوف تتمتع بحضور أي اجتماع و ستكون أفضل المشاركين لأنك مركز على جميع النقاط وأنت تستخدم طريقة الخريطة الذهنية . بالمناسبة لا أطلب منك الالتزام الكامل في تطبيق قوانين الخريطة الذهنية فقد تكون في اجتماع طارئ وليس لديك ألوان أو ورقة كبيرة نوعا ما ....إلخ . خذ راحتك و العب مع الخريطة الذهنية وبالطريقة التي ترتاح لها !

٢ - في جلسات العصف الذهني سواء كنت مع نفسك أو مع الآخرين تستطيع أن تستخدم الخريطة الذهنية بكل نجاح :

الطريقة الاولى : أن تعلم و تدرب المشاركين معك الخطوات السهلة للخريطة الذهنية فتوزع الألوان و الأوراق على كل مشارك. وكل مشارك يرسم أفكاره باستخدام الخريطة الذهنية و كذلك يبني على أفكار الآخرين .

الطريقة الثانية : ان تجتمع مع فريق العمل، و على السبورة مثلا ترسم و تلخص الأفكار باستخدام الخريطة الذهنية .

٣ - افتتاحية الجلسة : استخدم الخريطة الذهنية كي تختصر كم الأوراق التي تستخدمها في الجلسات الافتتاحية: مثلا للمؤتمرات أو اللقاءات و هذا طبعاً إذا كنت أحد المتحدثين. وسوف تجد سهولة و بساطة في تحضير كلمتك في وقت التحضير لها و أنت في البيت او في المكتب. و نفس البساطة و السهولة تجدها بمشيئة الله و أنت في قاعة المؤتمرات. أذكرك.. اهتم جدا بالاختصار و التلوين و الرسم لهذا الخريطة .

تمرين (1) : تلخيص المقالة

المقالة التالية مأخوذة من مجلة المجتمع، اطلع على المقالة، وانظر الى الخريطة الذهنية لهذه المقالة وجرب أن تتمرن على عمل خريطة ذهنية للمقالة التي تليها .



الجهاد
الحل
المشكلة
الزيارات
العمل
التلفاز
التعب
الارهاق
السهر
التعب
المراجعة
غض البصر

صلّ معنا الفجر

عبد العظيم بدران
abdo1969@islam-online.net

أخي..
إني أحسن الظن بك، وأعلم أنك تتحرق شوقاً، وتمتلئ كمداً، ويفيض بك الهم عندما تفوتك صلاة الفجر.

واعلم أيضاً أن صدرك ينشرح وقلبك يطمئن ونفسك تطير في آفاق رحبة تحلق في عالم ملائكي طاهر، وتغمرك مشاعر فياضة من الأريحية والنقاء والصفاء والفرحة، وتتنسم عبق الورود والرياحين حينما تصلي الفجر في جماعة بالمسجد.

شعور غامر لا يعدله شعور، مسكين هذا الذي يحرم نفسه منه يوماً بعد يوم، وفجراً بعد فجر.

كالعيسِ في البيداءِ يقتلها الظما..
والماء فوق ظهورها محمولُ

لكن المشكلة - أخي الحبيب - هي في المكبلات.. نعم المكبلات التي لا تكاد تنفك عنا.. وكلما أفلتنا منها طاردتنا والتصقت بنا.. التعب والإرهاق والسهر.. العمل والمواعيد والزيارات.. التلفاز والقنوات والمباريات.. مكبلات لا تنتهي.. نصرعها حيناً وتصرعنا أحياناً.. نبكي في أعماقنا دموعا بغير دموع.. بكاء جاف لا يخفف من وطأته قطرات تتدحرج لتطفئ حرقة المعصية، وتغسل أوضار الخطيئة.

من ذا يعيرك عينه تبكي بها..
أرأيت عينا للبكاء تُعار؟!

تعال معي - أخي الحبيب - نستوضح حقيقة المشكلة.

المدنية الحديثة والأنوار الزانفة

في حياتنا المدنية الحديثة تكاثرت المشاغل والتحم الليل بالنهار، فلم يعد هناك فاصل عند كثير من الناس بين المعاش واللباس، أعني النهار والليل، والوقت يسرق من لا يعي لنفسه، فالحديث ذو شجون، والمصالح متواصلة، والأنوار تبدد ظلمات الليل وتغازل العيون لتطرد عنها مسحة النوم إلى ما بعد منتصف الليل، أو حتى قبيل مطلع الفجر، فتبدأ الحركة في السكون والأنوار في الخفوت، ويخبو النشاط إلى الكسل، ويطغى على الجسد إرهاق غامر لا يستطيع أن ينفك من خدره إلا بعد ثماني ساعات أو أقل قليلاً.

القبسات النبوية تبهت السراب: بالنظر إلى القبسات المضيئة التي تبهت بنورها هذه الأنوار الزائفة، تلكم القبسات التي أشعلها لنا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم، سوف نعرف الطريق بدون إرهاق أو حيرة.

وفي الحديث: «كَانَ رَسُولُ اللَّه ﷺ يَنْهَى عَنْ النَّوْمِ قَبْلَهَا وَالْحَدِيث بَعْدَهَا». (صحيح - قال المنذري: وأخرجه البخاري والترمذي وابن ماجه، وأخرجه البخاري ومسلم والنسائي بنحوه في أثناء حديث أبي برزة الطويل في المواقيت).

قال في عون المعبود شرح سنن أبي داود:
(ينهى عن النوم قبلها): أي قبل صلاة العشاء، لما فيه من خوف فوت الجماعة.
(والحديث بعدها): أي المحادثة بعدها؛ لأنه يؤدي إلى الإكثار، فيؤدي إلى تفويت قيام الليل بل صلاة الصبح أيضاً.

الآن أنا وأنت في حاجة إلى رفع الواقع الذي نحن عليه.. إليك هذا الجدول:

(قياس صلاة الفجر خلال الأسبوع الماضي)
يفضل ملء الجدول أسبوعياً

صلاة الفجر	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
جماعة بالمسجد								
بالمنزل قبل الشمس								
بعد طلوع الشمس								
مجموع الدرجات								

مفتاح الجدول، حسب درجات (جماعة بالمسجد):
- ٧ درجات: مستوى ممتاز، تقبل الله منا ومنكم، إلى الأمام دائماً.
- من ٤ إلى ٦ مستوى معقول.. داوم على المجاهدة.
- من صفر إلى ٣ دون المستوى.. اشحذ همتك لسباق الميدان.

وأيا ما كان الأمر فإن القرآن يقرر حقيقة مهمة في قول الله تعالى:
﴿وما يُلَقَّاها إلاَّ الَّذين صبروا وما يُلَقَّاها إلاَّ ذُو حَظٍّ عَظيمٍ ﴿٣٥﴾﴾ (فصلت)



والماء لا يصعد إلى الأدوار العليا إلا بالمضخات والجهد العالي.

وصلاة الفجر درة غالية وجوهرة ثمينة نريد أن نحصل عليها، وفي سبيل ذلك لا بد لنا من التسلح بالعديد من أدوات الجهاد في ميدان النفس والهوى والدنيا والشيطان.

فما تلك الأدوات التي يجب عليك اقتنازها؟
إنها موضوعات ذات صلة بصلاة الفجر، فهيا - قبل الوثوب إلى الميدان - نطمئن عليها فيما يلي:

الاطمئنان على أدوات الجهاد

١- صدق النية: لا شك في صدقها عندك، لكن الذكرى تنفعك.

٢- صناعة الرغبة: إن لم تكن موجودة لديك، أو كانت موجودة ولكنها فاترة.
ولا تحتاج منك هذه الصناعة إلى أكثر من الدعاء والإلحاح مرات ومرات ومرات.. لله رب العالمين بأن يجعلك مقيمَ الصلاة.

٣- التشوق القلبي:
بمعنى أنه لا بد من توافُر قدر كافٍ في قلبك من الشوق والحنين يدفعك إلى السباق نحو الحصول على هذه الدرة النفيسة.
ولا مجال هنا لقلب متبلد جامد، لا يرق ولا يهتم، فهذا - والعياذ بالله - له مواضع أخرى.

تهون علينا في المعالي نفوسنا..
ومن يخطب الحسناء لم يُغْلِها المهرُ

٤- تحري المطعم الحلال:

الإرهاق.. السهر.. العمل.. المواعيد.. الزيارات والتلفاز: مكبلات تحول دون أدائها في وقتها

٥٤

المجتمع العدد رقم ١٥١٩ - ١٤ رجب ١٤٢٣ هـ ٢١/٩/٢٠٠٢م



ليستجيب الله دعوتك، وينبت لحمك من الحلال،
فتكون الجنة أولى به إن شاء الله تعالى، ومن تحري
الحلال تجنب الشبهات في التعامل مع الآخرين،
وفي أوقات العمل وأدواته، وفي المعاملات التجارية.
وليكن دعاؤك دائماً: «اللهم باعد بيني وبين
الحرام كما باعدت بين المشرق والمغرب».
قال تعالى: ﴿ولو أرادوا الخروج لأعدوا له عدة﴾
(التوبة:٤٦).

٥- الدعاء اللحوح:

هو: حقيقة العبادة كما نعرف، ودافع الضر
بأمر الله، وجالب الخير بقدر الله، وللإلحاح فيه أمر
عجيب لا يعرفه إلا من أكرم بكرم الكريم ولطف
اللطيف سبحانه وتعالى.

٦- وردك القرآني:

لتداوم الصلة بالملأ الأعلى، بالحق الذي ما دونه
باطل.
لتهيئ كلماتُ القرآن قلبك فتدفعه إلى الوقوف
في المحراب، وجفاء المضجع.
لينبعث النور من بين ثناياك، ويشع من قلبك،
ويختلط به لحمك وعظمك ودمك.
لتعرف دستورك الذي لا يصح أن تتبنى الدعوة
إليه من دون العلم به.

٧- الذكر والاستغفار:

لِيَذكرك الله، وليس شرف أكبر من ذلك. ليقوم
عليك حارس من الملائكة.
لتدخل في الذاكرين الله كثيراً والذاكرات.
لتغسل أوضارك التي طالما تراكمت وتمسكت
بالقلب مرة بعد مرة.
لتجلو السواد الذي يحجب عنك النور، فقد آن
الأوان ولا وقت للتراجع.
لا يعرف الشوقَ إلا مَن يكابده..
ولا الصبابةَ إلا مَن يعانيها

٨- صلوات النهار:

بدهي أن الذي يحزن لفوات صلاة الفجر
بسبب تعبه وإرهاقه ونومه وثقله.. يسارع ويرابط في
الجماعات والصفوف الأولى لصلوات النهار.. فهذا
من تقوى الله في اليقظة التي يمنحك الله بها العون
عند نومك وضعفك.
ولا يغيب عن ذهنك أيضاً أن السنن الرواتب
(٢١ ركعة) وصلاة الضحى والوتر لها من الآثار
المعينة بأمر الله تعالى في تهيئتك للوصول والفوز
بصلاة الفجر.

٩- خلّ الذنوب:

لتكن صفحتك بيضاء ناصعة مهيأة لتشرُّب
النور وإنبات الزرع وجني الثمر بدون كبير جهد ولا
معاناة مخاض.
اقرأ معي قول الله تعالى من سورة الرعد:
﴿ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ
السَّيْلُ زَبَدًا رَّابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ
مَتَاعٍ زَبَدٌ مِّثْلُهُ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ
فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ
كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ (١٧) ﴾ (الرعد).
ربما تساءلت: ما صلة هذه الآية بالموضوع؟

إذا رجعت إلى كتب التفاسير سوف تجد أن
الله تعالى قد ضرب مثلاً للقلوب التي تستقبل
هدي السماء بشتى أنواعها، فمن هذه القلوب ما
يتشرب النور بسهولة فيمسك الماء وينبت الزرع
ويخرج الثمر، ومنها ما دون ذلك مما أشار إليه
حديث النبي الكريم ﷺ في قوله: «إنَّ مَثَلَ مَا
بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْهُدَى وَالْعِلْمِ كَمَثَلِ
غَيْثٍ أَصَابَ أَرْضًا فَكَانَتْ مِنْهَا طَائِفَةٌ طَيِّبَةٌ قَبِلَتْ
الْمَاءَ فَأَنْبَتَتْ الْكَلَأَ وَالْعُشْبَ الْكَثِيرَ، وَكَانَ مِنْهَا مَا
أَمْسَكَتْ الْمَاءَ فَنَفَعَ اللَّهُ بِهَا النَّاسَ فَشَرِبُوا مِنْهَا
وَسَقَوْا وَرَعَوْا، وَأَصَابَ طَائِفَةً مِنْهَا أُخْرَى إِنَّمَا هِيَ
قِيعَانٌ لَا تُمْسِكُ مَاءً وَلَا تُنْبِتُ كَلَأً، فَذَلِكَ مَثَلُ مَنْ
فَقُهَ فِي دِينِ اللَّهِ وَنَفَعَهُ بِمَا بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ فَعَلِمَ وَعَلَّمَ
وَمَثَلُ مَنْ لَمْ يَرْفَعْ بِذَلِكَ رَأْسًا وَلَمْ يَقْبَلْ هُدَى اللَّهِ
الَّذِي أُرْسِلْتُ بِهِ». (متفق عليه).
أيضاً: ما أجمل غض البصر، وإمساك
اللسان إلا عن ذكر الله، وشغل الجنان إلا بحب
الله.. وما أجمل استحضار معية الله تعالى على
الدوام: قال الله تعالى عن موسى عليه السلام:
﴿ قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (٦٢) ﴾، (الشعراء)
بعد الحصول على أدوات الجهاد ؛ عليك أن
تتثبت من توافرها معك سليمة فعالة.. وذلك
بالجدول التالي:

جدول يقيس مدى توافر العناصر ذات الصلة بصلاة الفجر

العنصر	مدى توافره			
	دائما ١٠	غالباً ٧,٥	أحياناً ٥	نادراً ٢,٥
صدق النية				
صناعة الرغبة				
التشوق القلبي				
تحري المطعم الحلال				
الدعاء اللحوح				
وردك القرآني				
الذكر والاستغفار				
صلوات النهار				
خل الذنوب				
المجموع	٩٠	٦٧,٥	٤٥	٢٢,٥

مفتاح الجدول:

- من ٢٢,٥ إلى ٤٤ أدوات المجاهدة قليلة، عليك تعزيزها.
- من ٤٥ إلى ٦٧ أدوات المجاهدة معقولة، ويفضل تعزيزها.
- من ٦٧,٥ إلى ٩٠ أدوات المجاهدة كافية حافظ عليها.■

كيف تقتل الأفكار الإبداعية في مؤسستك؟!

مهيوب خضر محمود

إليك عشرة طرق مجربة وموثوقاً بها يمكنك الاعتماد عليها من أجل قتل الأفكار الإبداعية لدى موظفيك.. ويمكنك أن تلجأ لإحداها عند الضرورة بحيث تقول للموظف عندما يطرح عليك فكرته:

١- إنها مخالفة لسياسة المؤسسة.
٢- لا تتناسب مع نظام العمل.
٣- لا يمكن الموافقة عليها.
٤- التوقيت غير مناسب.
٥- لم تُجرب من قبل.
٦- إنها فكرة عامة وغير محددة.
٧- نحن غير جاهزين لهذا الأمر.
٨- سوف أفكر فيها.
٩- اكتب الفكرة خطياً، وأرجعها إلي.
١٠- دعنا نشكل لجنة.

والواقع أن الأفكار متنوعة وكثيرة، وقد تساوي الواحدة قيمة جوهرة نفيسة، ويعتمد الأمر في النهاية عليك في تقدير قيمتها.

لكن تذكر أنك عندما تقتل فكرة أحد موظفيك، فإنك تقتل جزءاً منه أيضاً.

وعليك أن تعلم أنه ليس أسهل من قتل فكرة إبداعية في عقل مغلق، تماماً كما هو حال شمعة مضيئة داخل إناء مغلق، فبعد ثوان من انتهاء كمية الأوكسجين في الإناء، يكون مصير الشعلة الموت.

وإذا بقي العقل مغلقاً انعدمت القدرة على التعرف أو التمييز بين الأفكار الإبداعية من غيرها. تذكر قصة أن أحد الملوك - قديماً - طُلب منه أن يميز بين باقة ورد طبيعية وأخرى صناعية دون استخدام حاسة الشم أو اللمس. وفي ظل جمال الباقتين وتشابههما؛ ازدادت حيرة الملك في البحث عن الحل.

في بداية الأمر حصر تفكيره في إطار الغرفة التي فيها الباقة، فبقي يفكر ويحاول.. إلى أن شعر بالعجز، ولكن في اللحظة التي وسع فيها دائرة تفكيره وأطلق له العنان سامحاً لبعض نفحات من الأوكسجين بالدخول إلى المكان وجد الحل!

اندفع مهرولاً نحو نافذة الغرفة ففتحها سامحاً لبعض إناث نحل الخلية الموجودة في حديقة القصر بالدخول إلى المكان، وبالطبع استقر النحل على باقة الورد الطبيعية، فكان هذا هو الحل!■

تمرين : تلخيص المقالة

العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية

تتكون شخصياتنا جميعاً مما نعتاده حتى يصبح دالاً علينا... وهناك سبع عادات يؤدي اكتسابها -خطوة خطوة- إلى نمو الشخصية نموّاً فاعلاً متوافقاً مع القانون الطبيعي للنمو، وانتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالنفس ثم إلى الاعتماد المتبادل. وهذه العادات هي:

١. المبادأة والأخذ بزمام المبادرة: كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف أما السبّاقون المسيطرون، فتحركهم القيم المنتقاة التي تتشربها نفوسهم وتصبح جزءًا من تكوينهم. ولكي تكون سبّاقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف.

٢. وضوح الأهداف ودقتها: هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن؟ وتتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح. نحن جميعاً نلعب أدواراً متعددة في حياتنا، لكن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح.

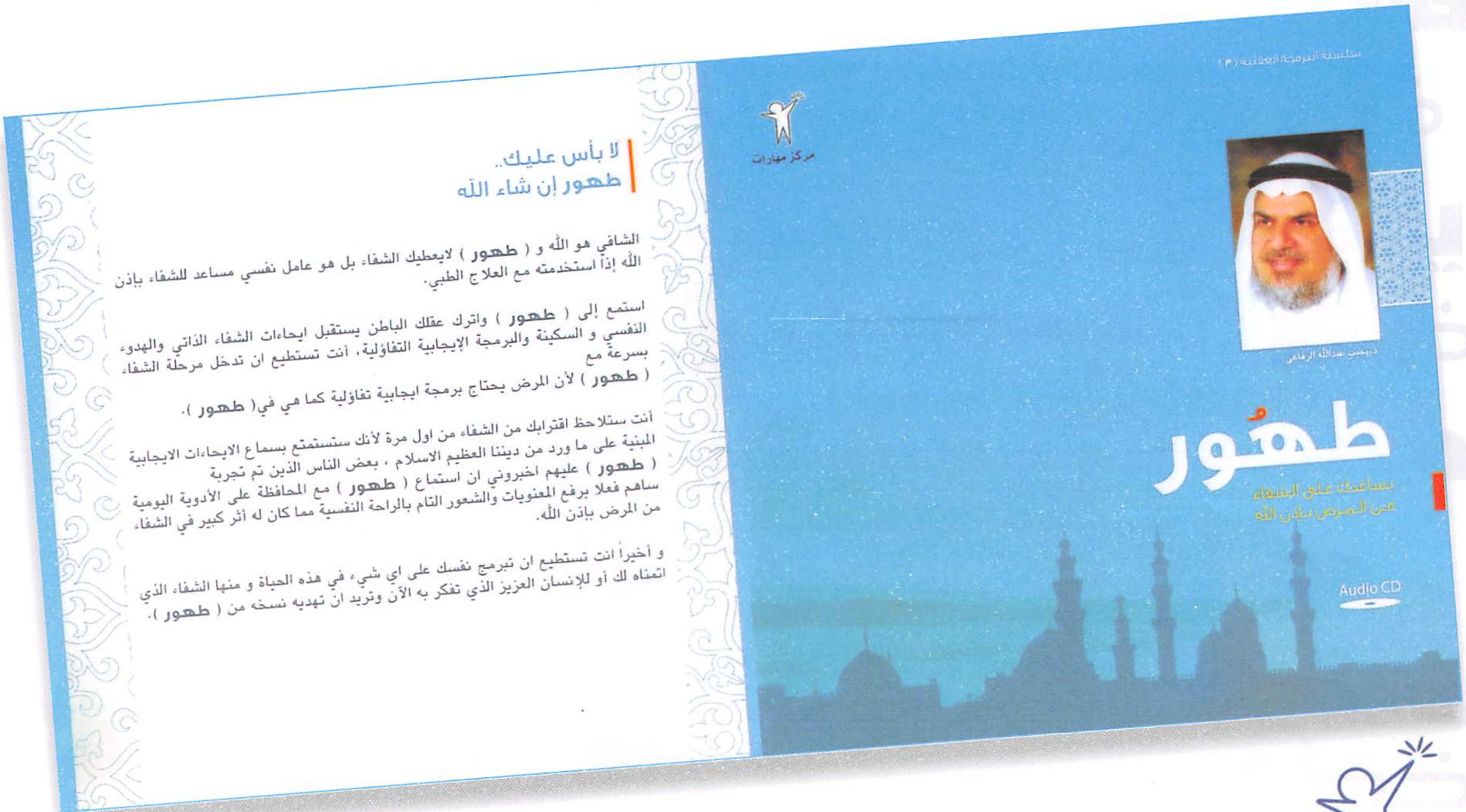
٣. تحديد الأولويات: نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات... الأهم ثم المهم، ويجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس مواجهتها... ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.

٤. التعامل بمنطق الكسب المتبادل: ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.

٥. الفهم الصحيح للآخرين: إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.

٦. العمل مع المجموع: كن منتمياً للمجموع عاملاً من أجله... المجموعية ليست مجرد (الجماعية) لأن نتاج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضاء المجموعة. (المجموعية هي ١ + ١ = ٨ أو ١٦ وربما ١٦٠٠).

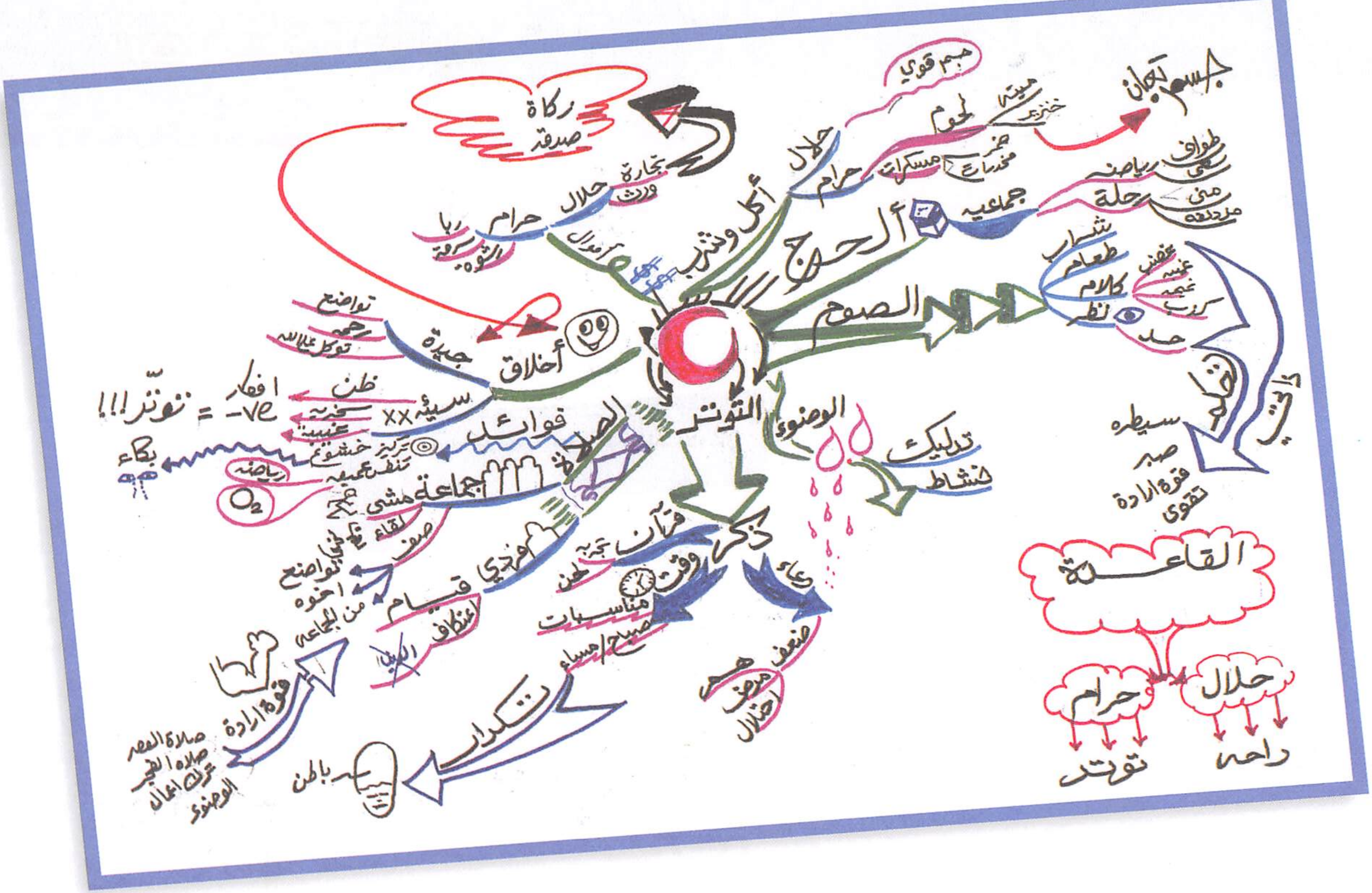
٧. إنماء الطاقة الشخصية الكامنة: لكي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك المتمثلة في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية (الجسم، العقل، الروح، العاطفة) وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحذاً لملكات الانتماء.


لا بأس عليك..
طهور إن شاء الله
الشافي هو الله و (طهور) لايعطيك الشفاء بل هو عامل نفسي مساعد للشفاء بإذن الله إذا استخدمته مع العلاج الطبي.
استمع إلى (طهور) واترك عقلك الباطن يستقبل ايحاءات الشفاء الذاتي والهدوء النفسي و السكينة والبرمجة الإيجابية التفاؤلية، أنت تستطيع ان تدخل مرحلة الشفاء بسرعة مع (طهور) لأن المرض يحتاج برمجة ايجابية تفاؤلية كما هي في(طهور).
أنت ستلاحظ اقترابك من الشفاء من اول مرة لأنك ستستمتع بسماع الايحاءات الايجابية المبنية على ما ورد من ديننا العظيم الاسلام ، بعض الناس الذين تم تجربة (طهور) عليهم اخبروني ان استماع (طهور) مع المحافظة على الأدوية اليومية ساهم فعلا برفع المعنويات والشعور التام بالراحة النفسية مما كان له أثر كبير في الشفاء من المرض بإذن الله.
و أخيراً انت تستطيع ان تبرمج نفسك على اي شيء في هذه الحياة و منها الشفاء الذي اتمناه لك أو للإنسان العزيز الذي تفكر به الآن وتريد ان تهديه نسخه من (طهور).
مركز مهارات
سلسلة البرمجة العقلية (٣)
طهور
يساعدك على الشفاء من المرض بإذن الله
Audio CD

تجربتي الشخصية
في استخدام
الخريطة الذهنية

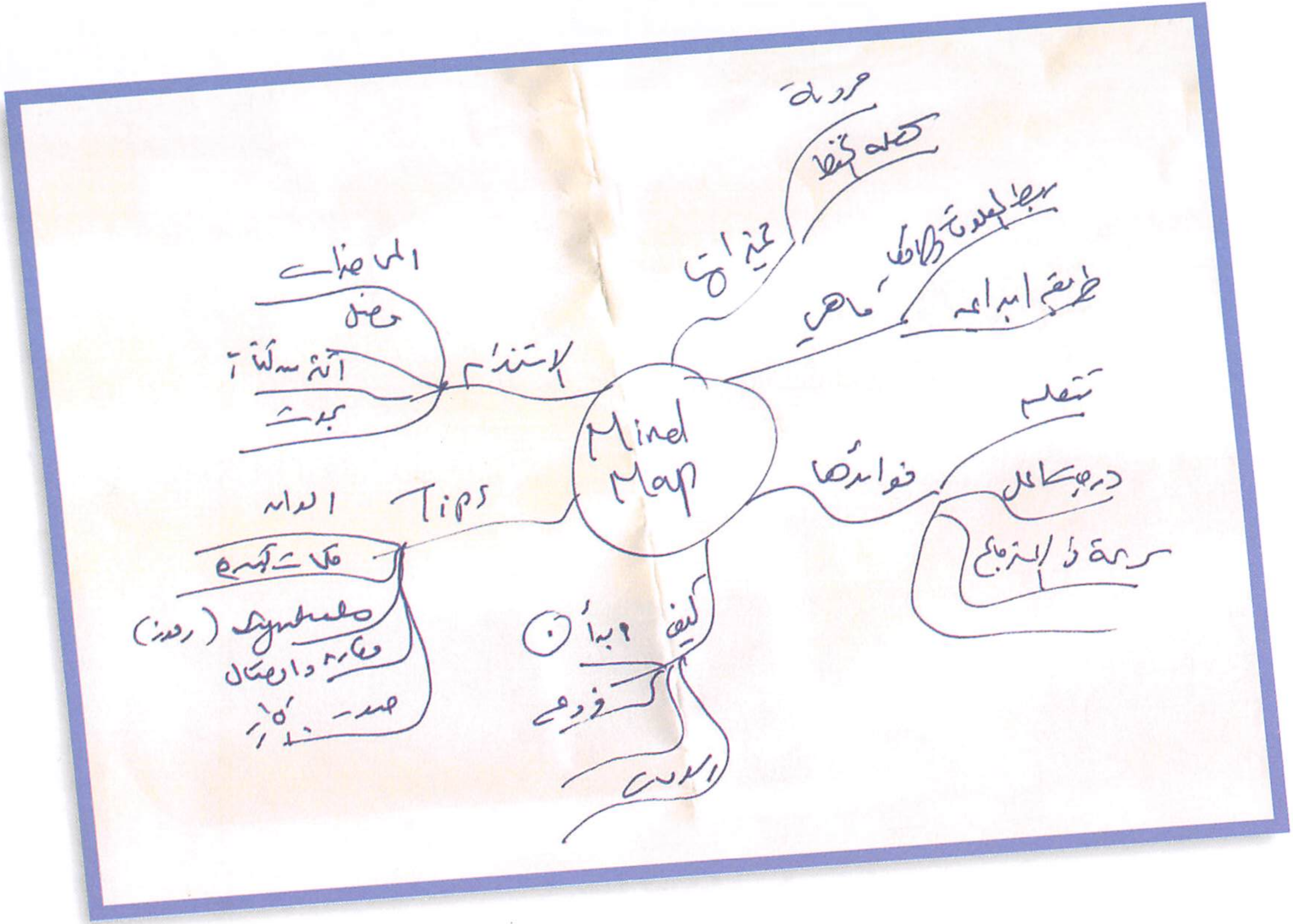
تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية

في هذا الفصل سوف أستعرض معك جزءا من تجاربي الشخصية مع الخريطة الذهنية .
تجد في الصفحة المقابلة أوليات محاولاتي لرسم الخريطة الذهنية، و هي لمحاضرة بعنوان «الإسلام والتوتر النفسي».



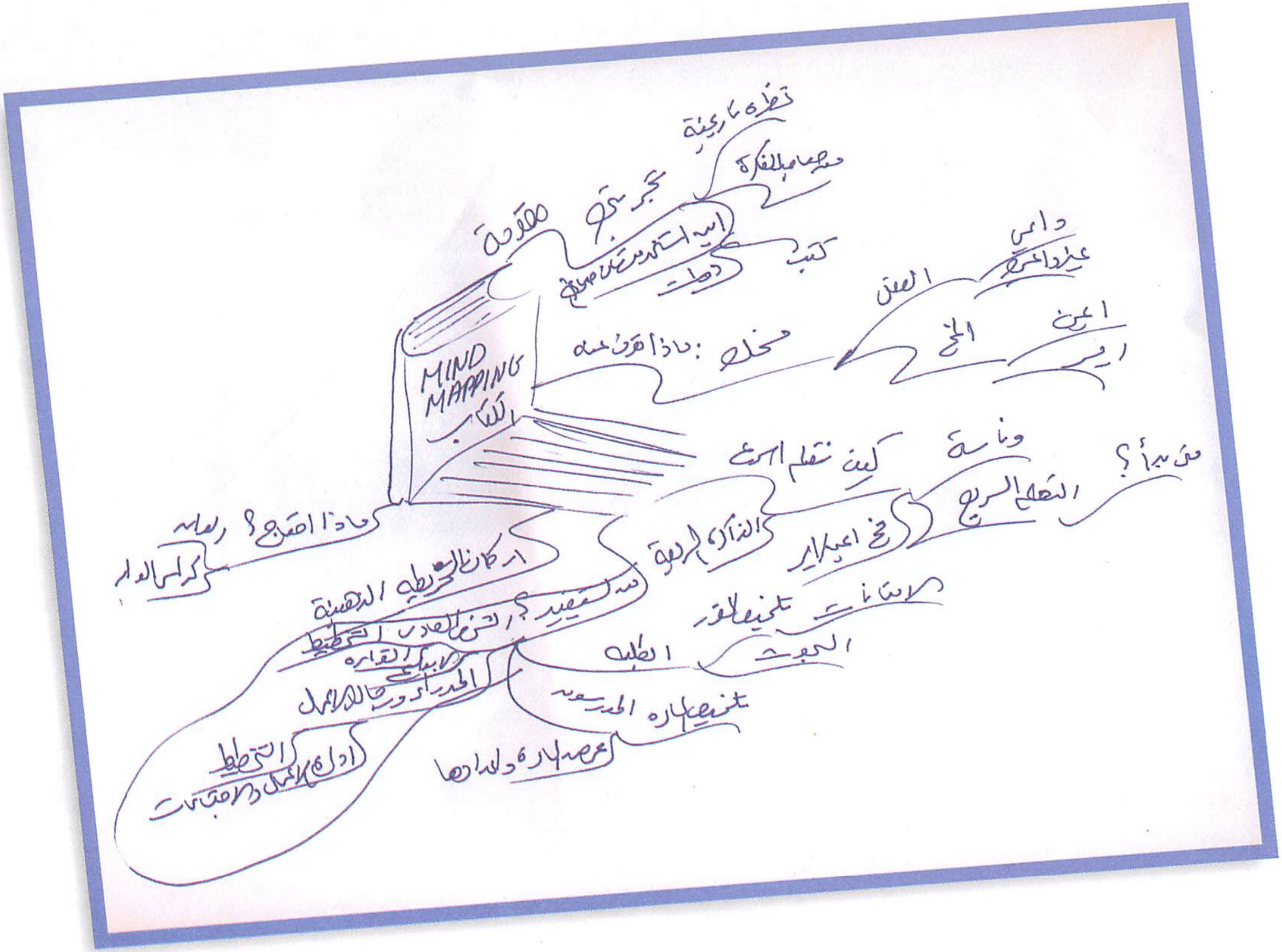
التوتر
أكل وشرب
الحج
الصوم
أخلاق
الصلاة
ذكر
الوضوء
حلال
حرام
لحوم
ميتة
خنزير
خمر
مسكرات
مخدرات
جسم قوي
جماعية
رياضة
رحلة
طواف
سعي
منى
مزدلفة
شراب
طعام
كلام
نظر
حسد
غضب
غيبة
نميمة
سيطرة
صبر
قوة ارادة
تقوى
تدليك
نشاط
زكاة
صدقة
تجارة
ورث
ربا
رشوة
سرقة
أموال
جيدة
تواضع
رحمة
توكل على الله
سيئة
ظن
سخرية
أفكار -ve = توتر!!!
فوائد
تركيز خشوع
تنفس عميق
بكاء
جماعة
مشي
صفوف
لقاء
أخوة
من الجماعة
قيام
قرآن
تجربة
وقت
مناسبات
صبح/مساء
دعاء
ضعف
هم
مرض
تكرار
باطن
صلاة العصر
صلاة الفجر
القاعدة
راحة
توتر

وهذه الخريطة الذهنية لبداية ظهور فكرة كتاب: «الخريطة الذهنية»، أول ما خطرت في ذهني فكرة الكتاب أمسكت ورقة وقلماً وعلى عجالة - وكما ترى من الخط- وضعت الأفكار الأساسية كما هي ، مميزاتها .. إلخ.. ثم توالت الأفكار.



Mind Map
Tips
الاستخدام
فوائدها
طريقة ابداعية
symbols (رموز)

وهذه خريطة أخرى لمادة كتاب «الخريطة الذهنية خطوة خطوة»



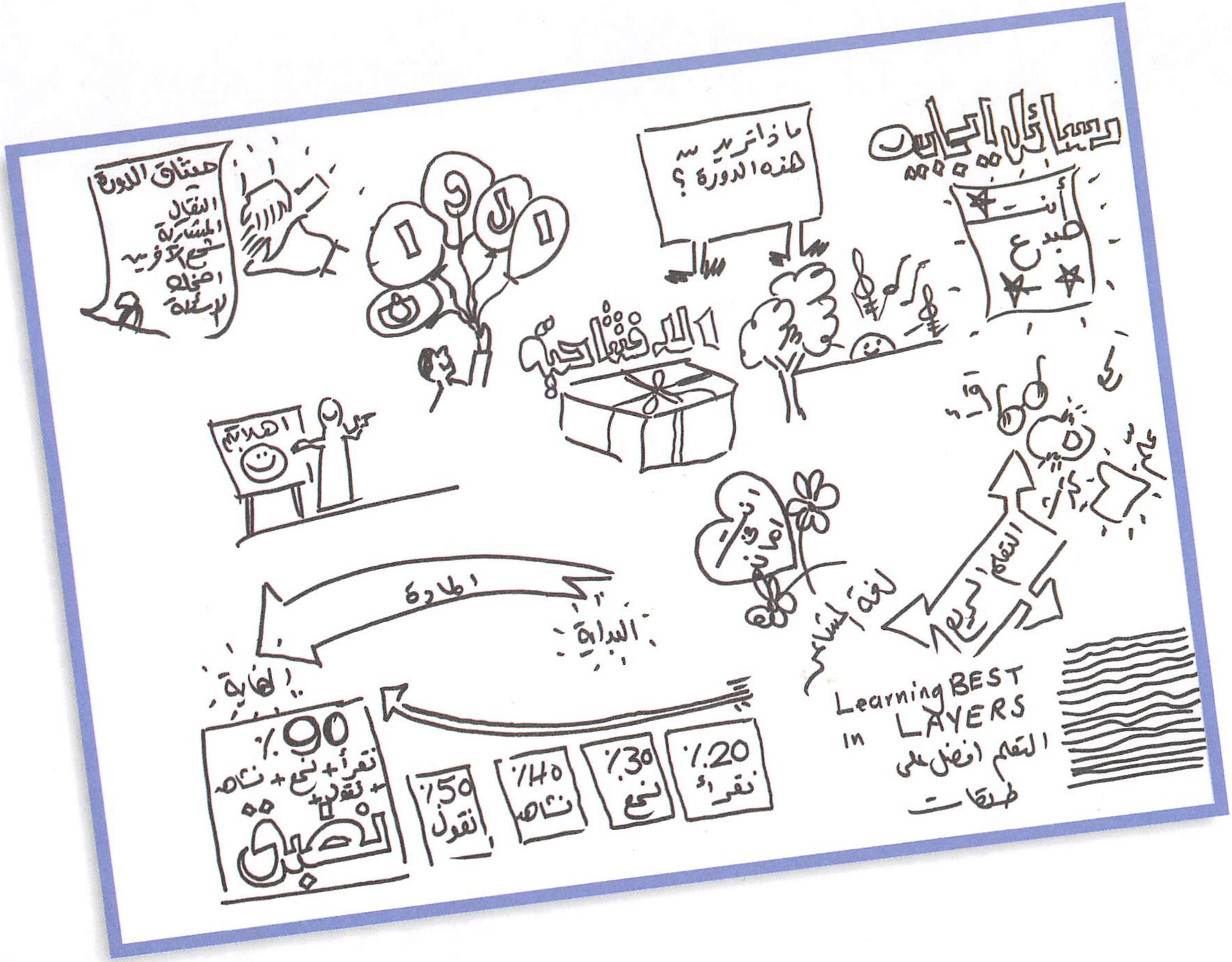
MIND MAPPING
الكتاب
مقدمة
تجربتي
نظرة تاريخية
كتب
مدخل

وهذه الخريطة أذكر أنني رسمتها في أثناء حضوري إحدى الدورات في مؤتمر خاص للمدربين في الولايات المتحدة الأمريكية.

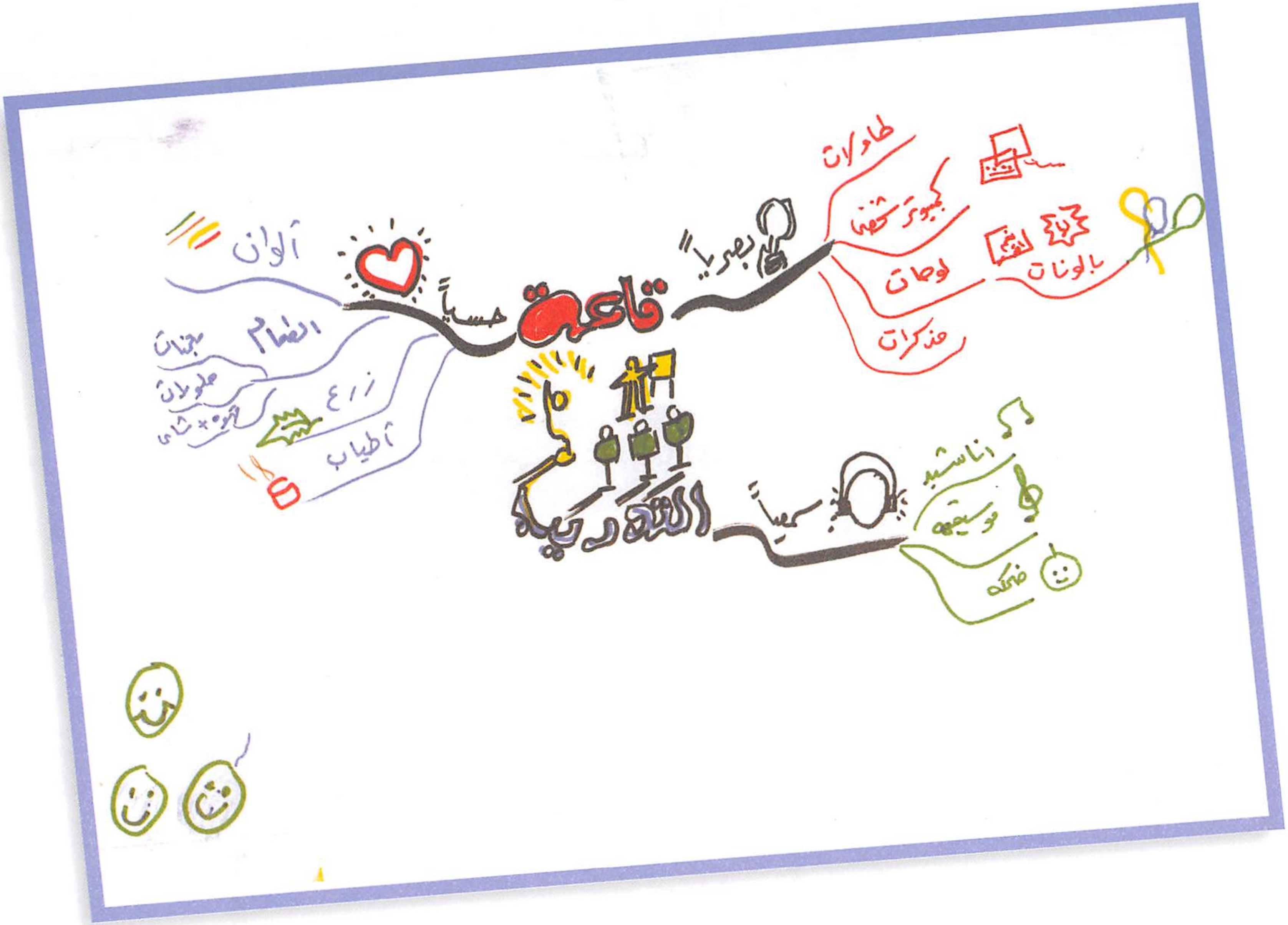

أنا مبدع
الألوان
الألعاب
المدرب المبدع
Remember it
USE it

وهذا ملخص بسيط لدورة: «التدريب المبدع» و عادة أوزعها مع بداية الدورة بنفس الشكل الذي تراه أمامك الآن .

و أطلب من الجمهور أن يلونها لترسيخ المادة في ذهنه .


ميثاق الدورة
ماذا تريد من هذه الدورة ؟
رسائل إيجابية
أنت مبدع
الافتتاحية
البداية
النهاية
%90
تقرأ + تسمع + تشاهد + تقول
التطبيق
%50 تقول
%40 تشاهد
%30 تسمع
%20 تقرأ
التعلم السريع
Learning BEST in LAYERS
التعلم أفضل على طبقات

وهذه الخريطة صممتها لتوزع في دورة «التدريب المبدع» وطلبت من الجمهور أن يرسم ويكتب أفكاره المبدعة.



قاعة
التدريبية
حسياً
بصرياً
سمعياً
ألوان
الطعام
معجنات
حلويات
قهوة + شاي
زرع
أطياب
طاولات
لوحات
مذكرات
بالونات
أناشيد
موسيقى
ضحكة

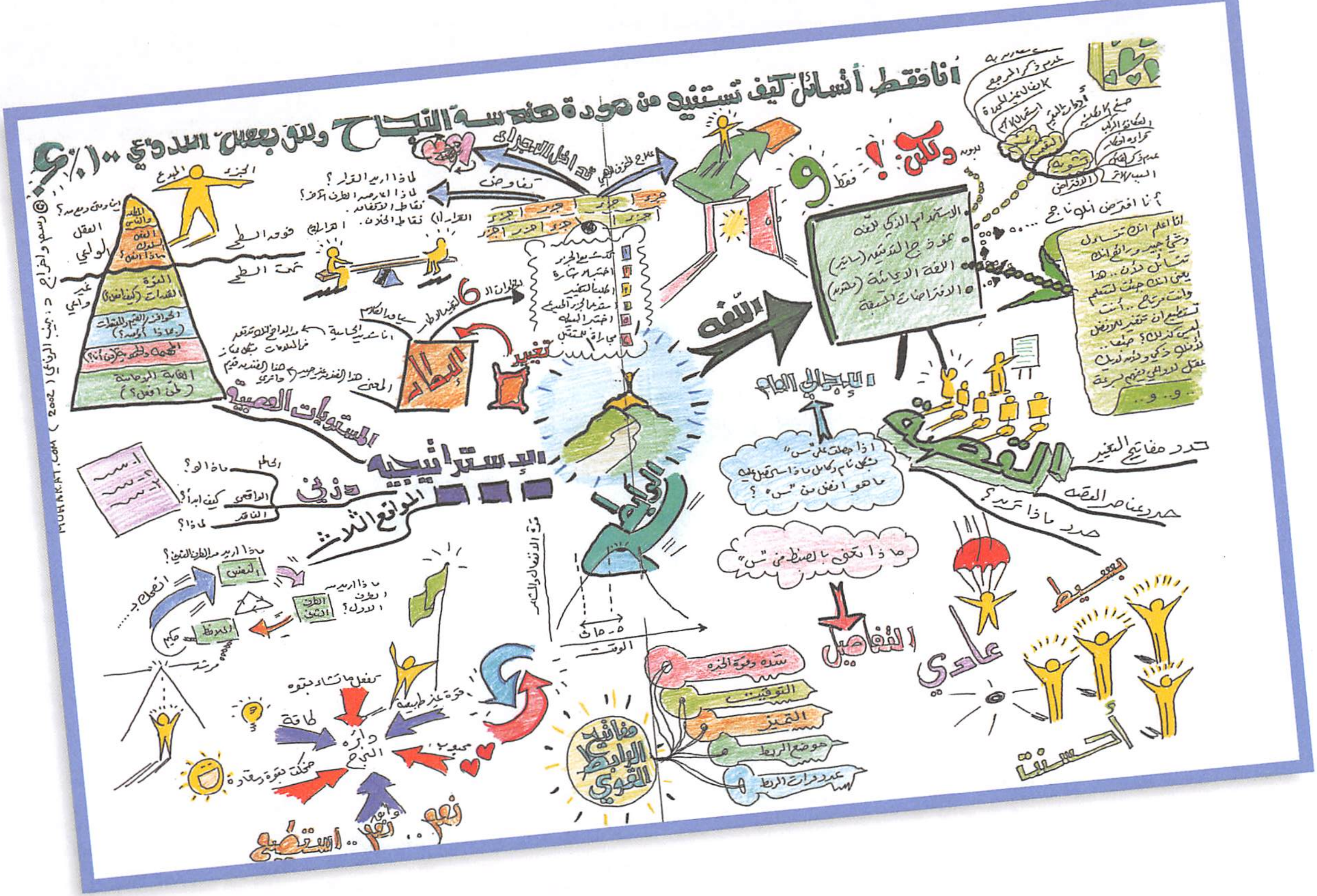
هنا تجد تلخيص المادة الكاملة للأسبوع الأول من دورة «هندسة النجاح» و هي دورة متكاملة أدرسها على مدار أسبوعين .

اذهب لموقعي مهارات (WWW.MUHARAT.COM) و افتح على دورة «هندسة النجاح »



فكر في النجاح
أقوى
العادة الجديدة
سلوك
العادة القديمة
إتحاد
إنفصال
المعتقد
الاتصال
7% كلمات
38% لحن الصوت
55% الجسم
مجاراة
قيادة
كن قائد الباص
تعلم... تتغير.. تتقدم
ماذا اريد
لا
مالا اريد
ما هو NLP
الروحي
العصبي
اللغوي
العقل
هندسة النجاح
NLP
7±2 واعي
غير واعي
الجسم
نموذج NLP في الاتصال
تغيرت
اللغة
كيف؟
متى تخرج؟
WWW.MUHARAT.COM

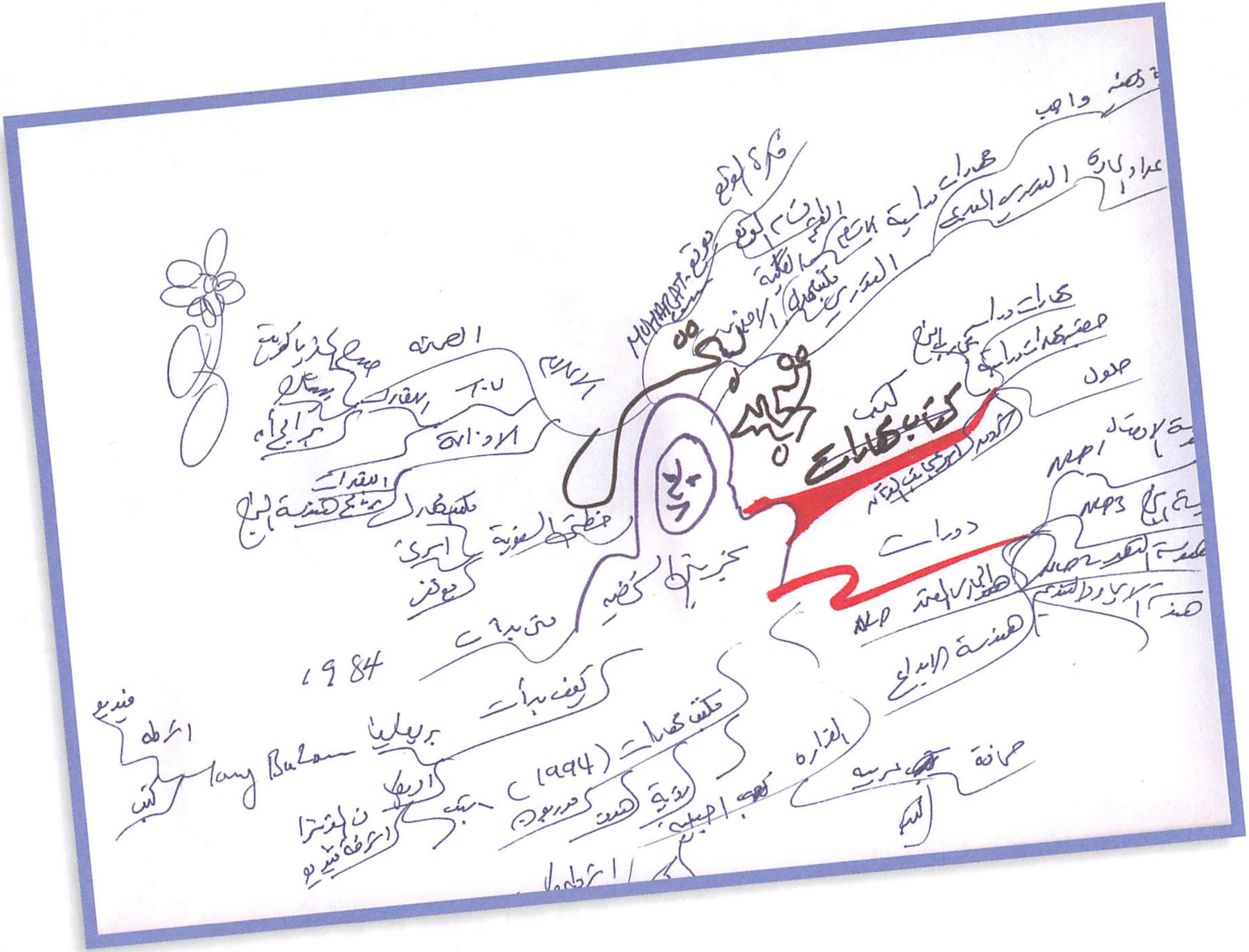
و هنا تجد ملخص الأسبوع الثاني من دورة «هندسة النجاح».



الاستراتيجية
المستويات العصبية
الحالم
الواقعي
الناقد
تغيير
اللغة
الاستخدام الذكي للغة
القصة
التفاصيل
عادي
بسيط
أحسنت
مفاتيح الرابط القوي
شدة وقوة الخبرة
التوقيت
التميز
موضع الربط
عدد مرات الربط
الوقت
ولكن
نعم .. نعم .. أستطيع

هنا عملت: «عصفت ذهني لتجربتي» مع الخريطة الذهنية:

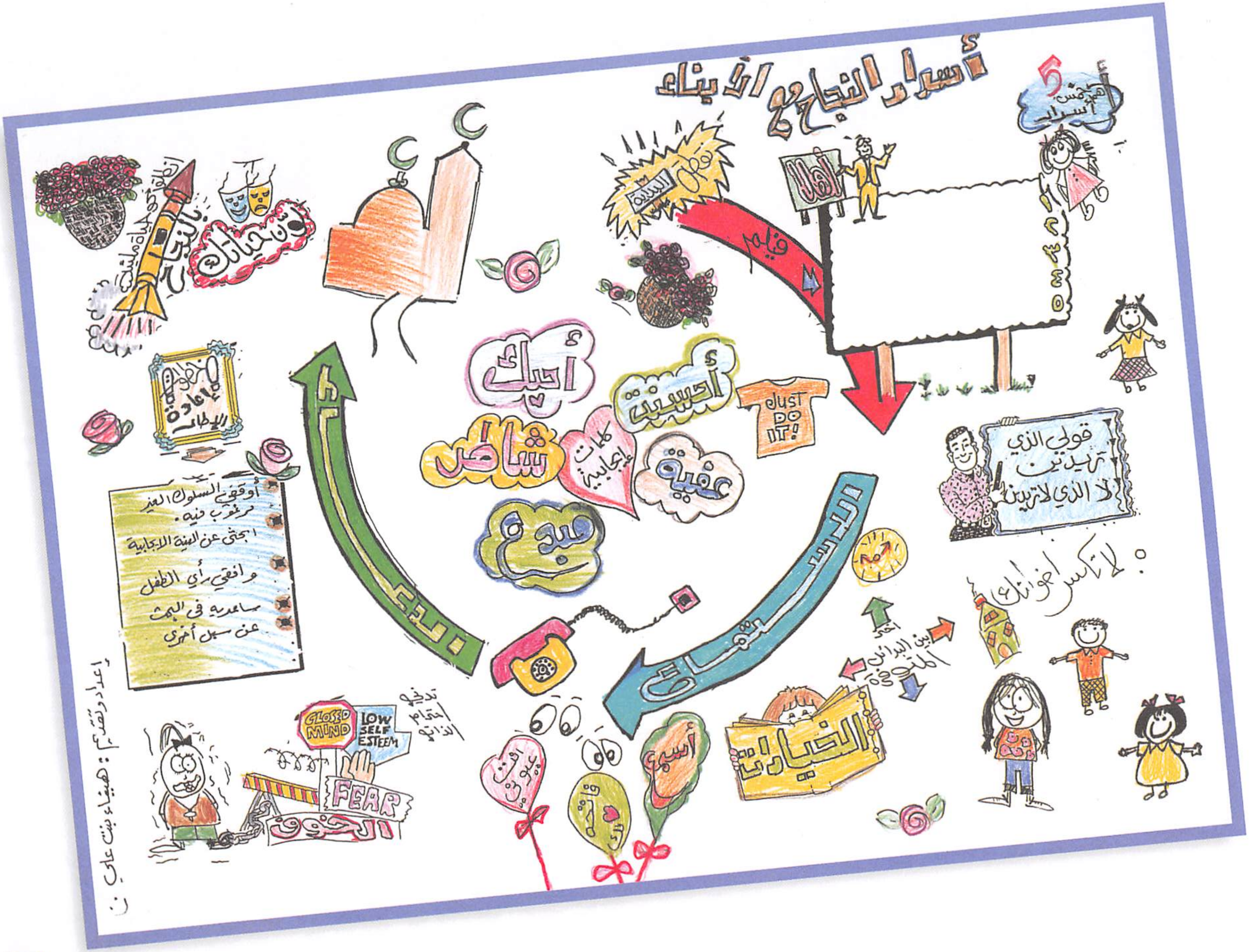
- أين أفادتني؟
- ما هي الأدوات التي استخدمت بها الخريطة الذهنية؟
- متي بدأت؟
- كيف بدأت؟
- كيف استخدمتها في تطوير مكتب مهارات؟
- كيف استخدمتها في الإعلام؟


كتاب مهارات
دورات
1984
MP3
NLP
(1994)

وهذه خريطة ذهنية استخدمتها زوجتي في إعداد دورة : «وسائل المدرب الناجح»


وسائل المدرب الناجح
تجارب ناجحة
ألعاب
تمارين عملية
أهداف واضحة
بداية
إبداع
رائع
نجاح
تعليم
نجاح
تسلية
ترفيه
إنجاز
ERROR
الأسلوب القصصي
POSITIVE SETTING
إقتراحات إيجابية
الوقت
هيفاء الخضيري

وخريطة ذهنية أيضا لزوجتي لدورة «أسرار النجاح مع الأبناء».



أسرار النجاح مع الأبناء
أهم خمس أسرار
أهلا
فيلم
قولي الذي تريدين لا الذي لا تريدين
الخيارات
بين البدائل المتوفرة
أحبك
أحسنت
شاطر
كلمات إيجابية
عفية
مبدع
JUST DO IT!
CLOSED MIND
LOW SELF ESTEEM
FEAR
الخوف
أوقفي السلوك الغير مرغوب فيه.
ابحثي عن النية الإيجابية
وافقي رأي الطفل
ساعديه في البحث عن سبل أخرى
إعادة الإطار
بالنجاح
إعداد وتقديم: هيفاء بنت علي

خاتمة

و في الختام أتمنى أن يكون هذا الكتاب فاتحة خير لك، و لمن تحب و أذكرك مرة أخرى كي تستفيد من مادة هذا الكتاب :

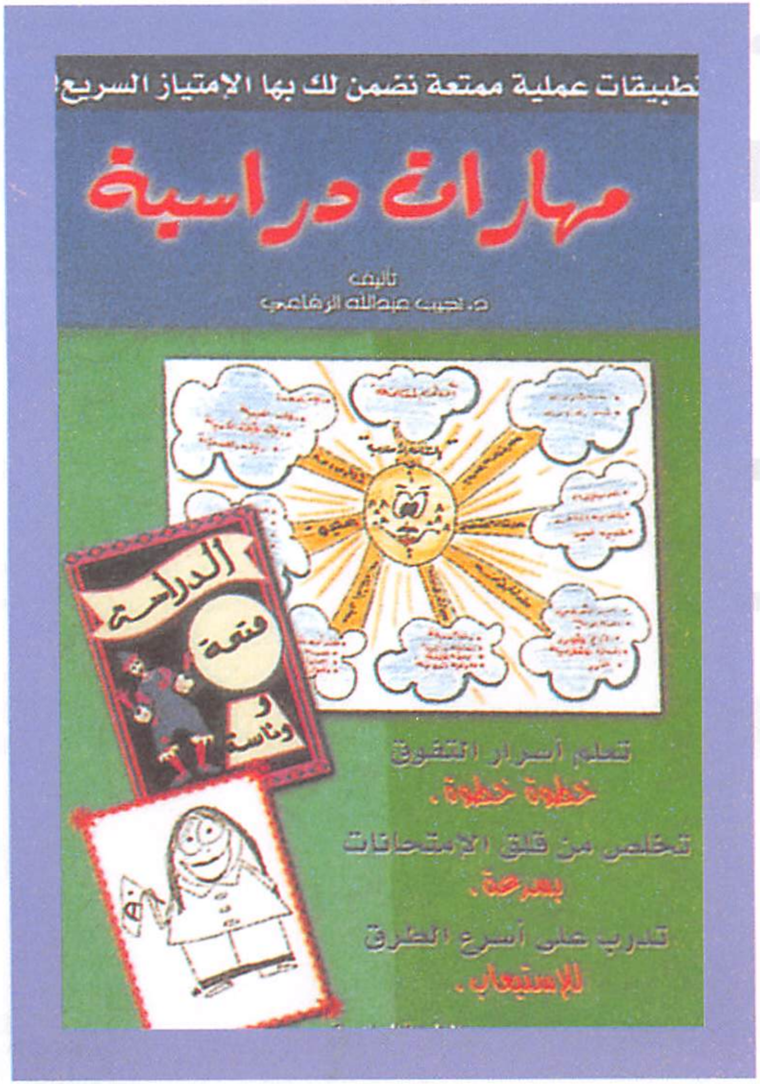
- ابدأ الآن في التطبيقات العملية.
- إن كنت طالبا ابدأ في رسم خريطة ذهنية لإحدى المواد، و احفظها جيدا، و لاحظ كيف تساعدك في الامتحان .
- إذا تمكنت من مهارة الخريطة الذهنية علمها للآخرين.
- أنا شخصيا بانتظار إحدى الخرائط الذهنية التي سترسمها و إن شاء الله تجد لها مكانا في موقع مهارات ...أول موقع عربي يحتضن فكرة الخريطة الذهنية !!!

وفق الله الجميع لحياة مليئة بالنجاح و الإبداع و التجديد ،،

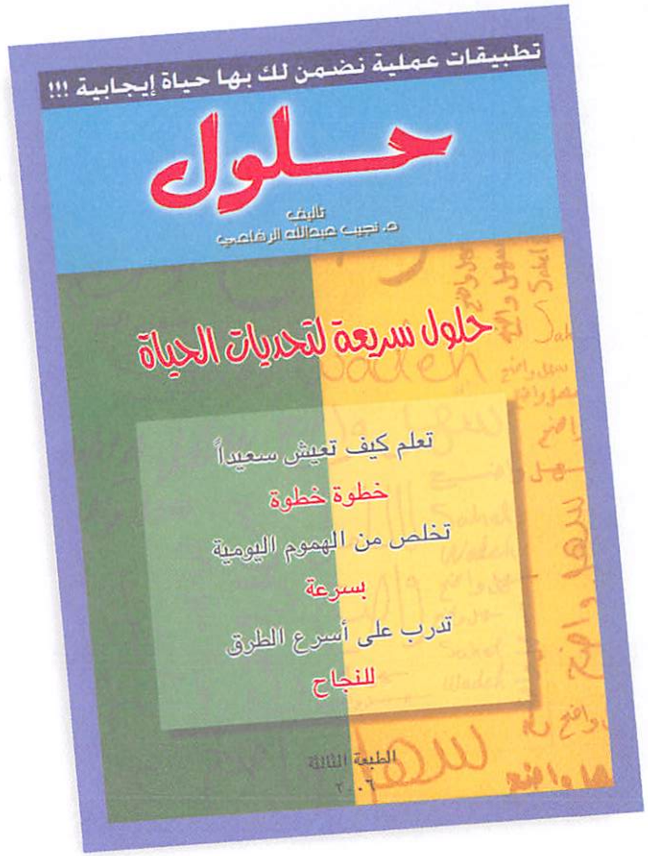
المؤلف

د. نجيب عبدالله الرفاعي

إصدارات مركز
مهارات للاستشارات والتدريب



اصدارات مركز
مهارات للإستشارات والتدريب





دورة الخريطة الذهنية وتطبيقاتها في العمل

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

• الهدف العام

تدريب المشاركين على مهارات وأسرار رسم الخريطة الذهنية وتطبيقاتها المتعددة في العمل اليومي وكيفية الاستفادة منها في الحياة الخاصة والعامة.

• لماذا دورة الخريطة الذهنية؟

- اكتشف معلومات جديدة عن عقلك المبدع وكيف تستخدمه بنجاح في التخطيط والإدارة.
- كيف تفعل الفص الأيمن والأيسر من الدماغ.؟
- كيف تعد أو تدير الاجتماعات بالخريطة الذهنية.؟
- ما هي قواعد وأسرار رسم الخريطة الذهنية المتميزة.؟
- كف تستخدم الخريطة الذهنية في تلخيص التقارير والمذكرات.؟
- أهمية الخريطة الذهنية في التدوين بطريقة أفضل وفهم أكثر.
- كيف تسترجع المعلومات القديمة والمهمة؟
- تطبيقات الخريطة الذهنية في جلسات فرق العمل والاجتماعات.
- استخدام الخريطة الذهنية ورسم الأهداف باحتراف.
- كيف تحضر أفكار كلمتك PRESENTATION بكل ثقة من خلال لوحة الخريطة الذهنية.

• في نهاية البرنامج نتوقع أن المشارك:

- فهم المفهوم العام للخريطة الذهنية.
- تدرب على رسم أكثر من خريطة ذهنية.
- استطاع أن يدير الاجتماعات وفرق العمل بالخريطة الذهنية.
- تمكن من معرفة أسرار الخريطة الذهنية ويستطيع أن يعلمها للعاملين معه في المؤسسة وأفراد أسرته بكل سهولة.

دورة مفتاح قانون الجذب

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

ضع مفتاح نجاحك في موقعه الصحيح وراقب نجاحك المستمر

- اكتشف اسرار قانون الجذب خطوة خطوة.
- كيف تبرمج عقلك لجذب ما تشاء؟
- تعلم خطوات سهلة ومريحة تعطيك الراحة والسعادة.
- تدرب على زرع النجاح واهدافك في عقلك الباطن!
- اكتشف كيف تتصل بعقلك الباطن.
- فن السؤال الذكي وكيف تجذب بسعادة.
- كيف تصنع اهدافك الجالبة للخير في حياتك اليومية؟
- كيف ومتى واين تبرمج عقلك بنجاح؟
- كيف تتعرف على خواطر الجذب؟
- كيف تجعل قانون الجذب يعمل لصالحك ١٠٠٪؟
- كيف تغير روتينك اليومي السلبي وتحصل على الطاقة المتجددة؟

دورة فن الإلقاء الرائع !

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

تعلم كيف تؤثر في الناس بقوة عقلك الباطن العجيب

- تدرب على احدث فنون الخطابة ومواجهة الجمهور
- تخلص من الخوف والرهبة بثوان معدودة
- تعرف على اسرار الكاريزما والتأثير الساحر على الحضور

- انت تريد ان تقنع الاخرين بمادتك او تريد ان تبهر جمهورك بدورتك .. سواء كنت طالبا .. او .. موظفا .. او مدرسا .. او مدربا فهذه الدورة الممتعة ستعطيك الكثير من خبرات الدكتور نجيب الرفاعي التي اخذها في الحياة لاكثر من ٣٥ سنة في التدريب او التدريس او الخطابة .....

- في اليوم الخامس من الدورة ستتقن مهارات هذه الدورة .. بكل سهولة ستلقي امام المشاركين مادتك بدون خوف وبكل ثقة وهذا وعد منا!

دورة قوة الايحاء الذاتي

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

٧ اسباب تجعلك تشارك في هذه الدورة

- كيف تخاطب عقلك الباطن بقوة الايحاء؟ وكيف تبرمجه ايجابيا؟
- ما هي لغة الايحاء وكيف توصل رسالتك الى الاخرين وتقنعهم من منطقة اللاشعور.
- كيف تحصل على اكثر من ٢١ حل لموضوع محير؟
- كيف تنام بدقائق: اكثر من طريقة مجربة وفعالة في التنويم الايحائي!!!
- ما حقيقة استخدام البندول؟ وكيف تخاطب عقلك الباطن به للحصول على اجابات غائبة عنك؟
- ما هو تكنيك ما وراء الجدار وكيف تحصل على اجابات سريعة ومضمونة من عقلك الباطن؟
- كيف تتخلص من التوتر او القلق او عدم الثقة بالنفس؟

خذ الآن خطوة كبيرة

نحو النجاح

تخصص الآن في علم هندسة النجاح (NLP) وابدأ بأول خطوة للتسجيل في مستوى ممارس معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية

(ABNLP)

مع الدكتور/ نجيب عبدالله الرفاعي

علم هندسة النجاح (NLP) هو باختصار استنساخ النجاح الرائع. وهذا العلم سيقودك خطوة خطوة نحو نجاحك الكبير في الحياة. تعلم الآن وبنفسك كيف تغير حياتك للأفضل وبسرعة!!

سوف تتعلم كيف :

- ترسم أي هدف تريده وتضمن حصوله.
- تضاعف دخلك ونجاحك اليومي في العمل والحياة.
- تستخدم قوة عقلك الباطن في التأثير والإيحاء.
- تتخلص من عادات سلبية كقضم الأظافر أو التدخين.
- تكسب الآخرين وتؤثر بهم.
- تكتشف نفسك ومن تحب بطرق سهلة تجعل الطرف المعارض يوافقك الرأي وأنت مرتاح.
- تتغلب على المخاوف والإحباطات اليومية.
- وغيرها كثير جداً .. جدا.



الدكتور نجيب الرفاعي

- يعتبر الدكتور نجيب الرفاعي أول كويتي أدخل علم هندسة النجاح NLP إلى المنطقة العربية (١٩٩٤).
- حاصل على الدكتوراه من جامعة ويلز من المملكة المتحدة (١٩٨٨) ومتخصص في الإدارة والتربية ويدرس مادة متخصصة في مهارات النجاح والتفوق للطلبة بكلية التربية الأساسية.
- مدرب معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة اللغوية العصبية (ABNLP).
- ممارس معتمد في علم الإيحاء (HYPNOSIS).
- ممارس معتمد في العلاج بخط الزمن (TIME LINE THERAPY).
- يدير حاليا أول مركز تدريب لعلوم النجاح (NLP) في المنطقة العربية معتمد من المجلس الأمريكي (ABNLP).
- ظهر في العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية في الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي والمحطات الفضائية.
- لديه العديد من المؤلفات المبنية على علم هندسة النجاح NLP ومن أبرزها شروق وحلول وخليك مرتاح والإبداع في العمل والحياة والخريطه الذهنية.

هذه الدورة ستغير حياتك

نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للإستشارات والتدريب

SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

مهارات للاستشارات الإدارية والتدريب ٢٢٦٦٢٦٣٦ - ٢٢٦٦٢٦٣٥

WWW.MUHARAT.COM

Neuro-Linguistic ... Approved Training

سجل الآن في أروع دورة تضمن نجاحها مدى حياتك!

مستوى ممارس في علم

هندسة النجاح NLP

Neuro-Linguistic Programming
Approved Training
ABNLP
This training meets the standards & guidelines

٧ مميزات نختص بها:

١ - مدة الدورة ثلاث أسابيع.
٢ - تغطي الدورة ١٢٠ ساعة.
٣ - جو الدورة يغلب عليه المتعة والراحة النفسية (وناسة!).
٤ - تؤخذ الدورة مع الدكتور نجيب الرفاعي وهو مدرب متميز في تدريس هذه المادة والذي بدأ الرحلة منذ عام ١٩٩٤م.
٥ - رضاك التام عن هذه الدورة مضمون ١٠٠٪
٦ - تتدرب على مقدمات علوم الإيحاء والتأثير الخفي (HYPNOSIS).
٧ - تتعلم كيف تستخدم خطك الزمني والذي يضمن حصولك على أهدافك الكبرى (TIME LINE).

رضاك التام مضمون ١٠٠٪

رضاك هدفنا الأول نحن نضمن رضاك عن هذه الدورة.
سوف تكون راض عن حضورك لهذه الدورة في نهايتها أو نسلمك مستحقات الدورة كاملة لذلك سجل في هذه الدورة الآن وانت مرتاح.

دعم مدى الحياة

نعطيك دعما كاملا مدى الحياة لشرائك لأي من منتجاتنا أو لحضورك أي دورة من دوراتنا وفي اي لحظة تشعر فيها انك تحتاج للرد على أي استفسار أو مساعدة. فنحن هناك بالانتظار للرد عليك.

نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للإستشارات والتدريب
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING



أرغب التسجيل في دورة الممارس والمعتمدة من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية (ABNLP)

الاسم:
هاتف المنزل:
هاتف العمل:
النقال:
البريد الإلكتروني:

مهارات للاستشارات الإدارية والتدريب ٢٢٦٦٢٦٣٦ - ٢٢٦٦٢٦٣٥

WWW.MUHARAT.COM

تم بحمد الله



مَكْتَبَةُ لِسَانِ العَرَب

مكتبة لسان العرب

أ. علاء الدين شوقي

www.lisanarb.com

طبع بمطابع الخط - الكويت

٢٤٨٤٤٥٤٥ - ٢٤٨٤٤٦٨٤